

心と体の
不調を
解消する
アレクサンダー・
テクニーク入門
ALEXANDER TECHNIQUE



アレクサンダー・テクニーク教師

青木紀和

日本実業出版社

はじめに

肩こり、腰痛、便秘、不眠、アガリ、人に与える印象……。

様々な問題は「体の使い方」で改善できる！

私は、東京・恵比寿にあるスタジオで、演奏家や歌手、俳優、ダンサーといったパフォーマーの方や、ハードワークをされるビジネスパーソン、腰痛などの痛みがなかなか改善しない持病がある方を中心に、「体の使い方」について指導しています。

たとえば、バイオリニストのAさんは、「腕や手の痛みをなくしたい」という目的でスタジオにいらつしやいました。

Aさんの体の使い方を見ていくと、腕や手だけでなく、肩や首のこり、腰痛を伴う姿勢や動作をしているので、私はそれらの痛みを緩和する体の使い方ができるようにアドバイスをします。

声楽家のBさんは、Aさんのように体の不具合はないものの、「よく響く声を出せるよ

うになりたい」という目的で、ビジネスマンのCさんは、「プレゼンで緊張しやすいのを直したい」という目的です。

私のスタジオにいらっしゃる方の目的は様々ですが、共通して言えるのは、「体の使い方」が関係している、ということです。体の使い方が不自然で、無理があるのです。

「そんな猫背の姿勢でデスクワークをしていると、肩や腰を痛めるよ」と、第三者から姿勢や動作を注意された人は少なくないでしょう。

しかし、肩こりや腰痛だけではないのです。普段、あなたが何気なくしている姿勢や動作が原因で、手足が震えるほどの極度の緊張を感じたり、声や楽器の音が響かなかったり、ダンスの動きが硬いものに見えたりします。

もつといえ、便秘や不眠、イライラや不安、落ち着きにくいといった心の状態、「自信なさげに見える」などの人に与える印象も、姿勢や動作と無関係ではありません。

あなたが思っている以上に、「体の使い方」は、あなたの人生の様々なことに影響を与

とはいえ、こうした事実を心に強くとどめ、姿勢や動作の改善を実践している人はほとんどいません。

緊張感に至っては、メンタルの問題としてのみ捉えられがちです。多くの人は、姿勢や動作が原因とは考えません。

そもそも、姿勢や動作を改善するのは難しいのです！「簡単に改善できる」と思ったから大間違いです。

整形外科の治療やマッサージ、整体などの施術を受けたときに、医師や施術者から「姿勢をよくするように意識してください」と言われたとしても、次のように感じるのではないのでしょうか。

「実際にどんな姿勢にすればいいのかわからない」

「姿勢をよくしようと意識すると疲れてしまう」

「言われたとおりに直したつもりだが、正しい状態をキープできているのか自信がない」

その結果として、姿勢を意識するのをやめて、元の状態に戻ってしまうケースがほとん

どでしょう。

大丈夫です。この姿勢や動作改善の難しさは乗り越えられます！

私は、その難しさ乗り越えていくための技術をクライアントに指導しています。

その技術とは、私たち人間の誰もが持ち合わせている、「ある未開発の能力」の開発と、「ある高度な技術」の習得です。

「ある未開発の能力」「ある高度な技術」には、学芸や武術などの世界で登場するような「奥義」に相当する、一部の人しかつかんでいない「奥深くにある隠された感覚」を得ていくものもあります。

この能力と技術を活かして「体の使い方」を改善できれば、様々な問題を解消することができます。それは、私自身の経験とクライアントの心と体の改善から言えることです。

これからお伝えする内容は、多くの人の常識になかった「新しい取り組み」となること、また、私たちの体をよりよく活かせる手法になると思っています。

本書には、読者の皆さんが1人でこの技術をマスターしていくための実践方法や訓練の仕方も示しました。

本書を手にとられたあなたが、この「体の使い方」に取り組んで、自身の心身の健康やパフォーマンスを向上させ、人生の質をより高められることを願っています。

さあ、私と一緒に、「アレクサンダー・テクニーク」を始めましょう！

2014年12月

アレクサンダー・テクニーク教師

身技レッスン代表 青木 紀和

(ポール青木)

心と体の不調を解消するアレクサンダー・テクニック入門 ● 目次

はじめに

「アレクサンダー・テクニック」とは何か

余計な力を抜けば、すべての不調は改善に向かう

■ あなたの体は大丈夫？ まずはセルフチェックしてみよう	14
■ 採血やゴルフ、プレゼンの前に「力を抜いて」と言われた人は要注意	20
■ 余計な力を入れてしまう人かどうかは歯磨きをすればわかる	22
■ なぜ私たちは「余計な力」を入れてしまうのか	24
■ 100年以上続いてきたメソッド「アレクサンダー・テクニック」	29
■ 人間なら誰もが持つ「未開発の能力」を使っていこう！	33
COLUMN 私が会社を辞めてアレクサンダー・テクニック教師になった理由	36

「有利な姿勢」をつくるための基本方針

お手本にしたいのは幼児の体の使い方

■「突っ張り棒」のような体軸を目指す……………	42
■「リーディングエッジ」を意識すると体は有利な状態で動く……………	46
■有利な姿勢の実現方法① 頭の位置を高くする……………	48
■有利な姿勢の実現方法② 骨盤を立たせる……………	50
■有利な姿勢の実現方法③ 足の裏をべったり床につける……………	52
■有利な姿勢の実現方法④ 体の前側の「秘密のつえ」に体重を乗せる……………	54
■有利な姿勢の実現方法⑤ 腹筋と首の筋の緊張を抜く……………	56
■体の使い方の奥義「プレイシング」をマスターしよう……………	59
■幼児の体の使い方はいいお手本になる……………	62
COLUMN いつまでも若く、魅力的で、元気に生きたい人は「頭」を上げよう……………	64

「有利な動作」をするための基本方針

新しい常識でパフォーマンスを高める

- プロの音楽家でも「よい呼吸」について勘違いしやすい 68
- 声は「腹」ではなく「足の裏」から出す 72
- 発声にダメージを与える「バルサルバ操作」 76
- 自分の体を「どう動かすか」よりも「どう止めるか」を意識する 79
- まず1週間、ゆっくり動き、ゆっくり話す 81
- 自分の体を意識することで集中力は高まる 83
- 筋力をつけることだけが筋トレではない 85
- 腹筋の間違った使い方に物申す 87
- COLUMN

■血洗い、洗顔……普段していることを
ゆっくりやるだけでも筋緊張は抜けてくる 90

日常生活で取り組むエクササイズ

「体の使い方」のレッスンは毎日できる

■「歩く」「座る」「Pの作業をする」……日常生活こそがエクササイズ	94
■意識の訓練に最適な「歩行」	96
■ハイヒールを履いたときの体への負担を減らす歩き方	102
■カバント一縮に「腕」を持たないようにする	106
■デスクワーク時の体への負担をなくす姿勢とその導き方	110
■過剰な筋緊張を生じさせずにPの作業を行なうポイント	113
■デスクワークの常識を変えてしまつのもいい	118
■「推奨できない行為」の負担をできるだけ最小限にする方法	120

COLUMN

日常生活で取り組むエクササイズ

「体の使い方」のレッスンは毎日できる

■「歩く」「座る」「PC作業をする」……日常生活こそがエクササイズ	94
■意識の訓練に最適な「歩行」	96
■ハイヒールを履いたときの体への負担を減らす歩き方	102
■カバンと一緒に「腕」を持たないようにする	106
■デスクワーク時の体への負担をなくす姿勢とその導き方	110
■過剰な筋緊張を生じさせずにPC作業を行なうポイント	113
■デスクワークの常識を変えてしまうのもいい	118
COLUMN 「無理できない行為」の負担をできるだけ最小限にする方法	120

心理的プレッシャーを受ける場面での対処法

アガリや心の緊張は克服できる

- 「心の緊張」と「体の緊張」を分けて考える 124
- アガっているときは心だけでなく体も上がっている 126
- 床からの反力をイメージする 128
- 「人から見られること」と「人を見ること」を受け入れる 131
- 「申し訳ない」と感じたとき、体まで恐縮させない 134
- 自分の存在感をより高める秘策 137
- 打合せ、商談など対話をするときの「体の使い方」 140
- 明確な「想い」によって体の機能が稼働し、結果が変わる 148

「脳の自動プログラム」を書き換えるエクササイズ セルフケアでベースコンディショニングを整える

■アレクサンダー・テクニークの基本技術をマスターしよう……………152

①首の緊張を抜く「頭回旋」……………153

②体の前後バランスの適切な調整法「ヒップ・バックスイング」……………154

③肩の緊張を抜く「腕ぶら下げ」……………156

④体を置く技術を磨く「モンキー」……………158

⑤動きの中で体の重量バランスを考える「チェアーエクササイズ」……………160

⑥呼吸と声のエクササイズ「ウイスパード・アー」……………163

⑦なめらかな動きの感覚を知る「アドリブ太極拳」……………165

■現代人がやるべき最低限のストレッチ……………167

①ハムストリングスを伸ばすストレッチ……………167

②胸部や腹部を伸ばすストレッチ……………169

③ぶら下がりストレッチ……………170

■ セルフマッサージで体を癒す	172
■ 寝ても疲れがとれない人にお勧めの「ブレイシング就寝」	175
■ 腰をラクにする「セミスーパイン」	180
COLUMN 「頼れる感覚」と「頼れない感覚」はどうやって見分けるか	182

おわりに
推薦図書

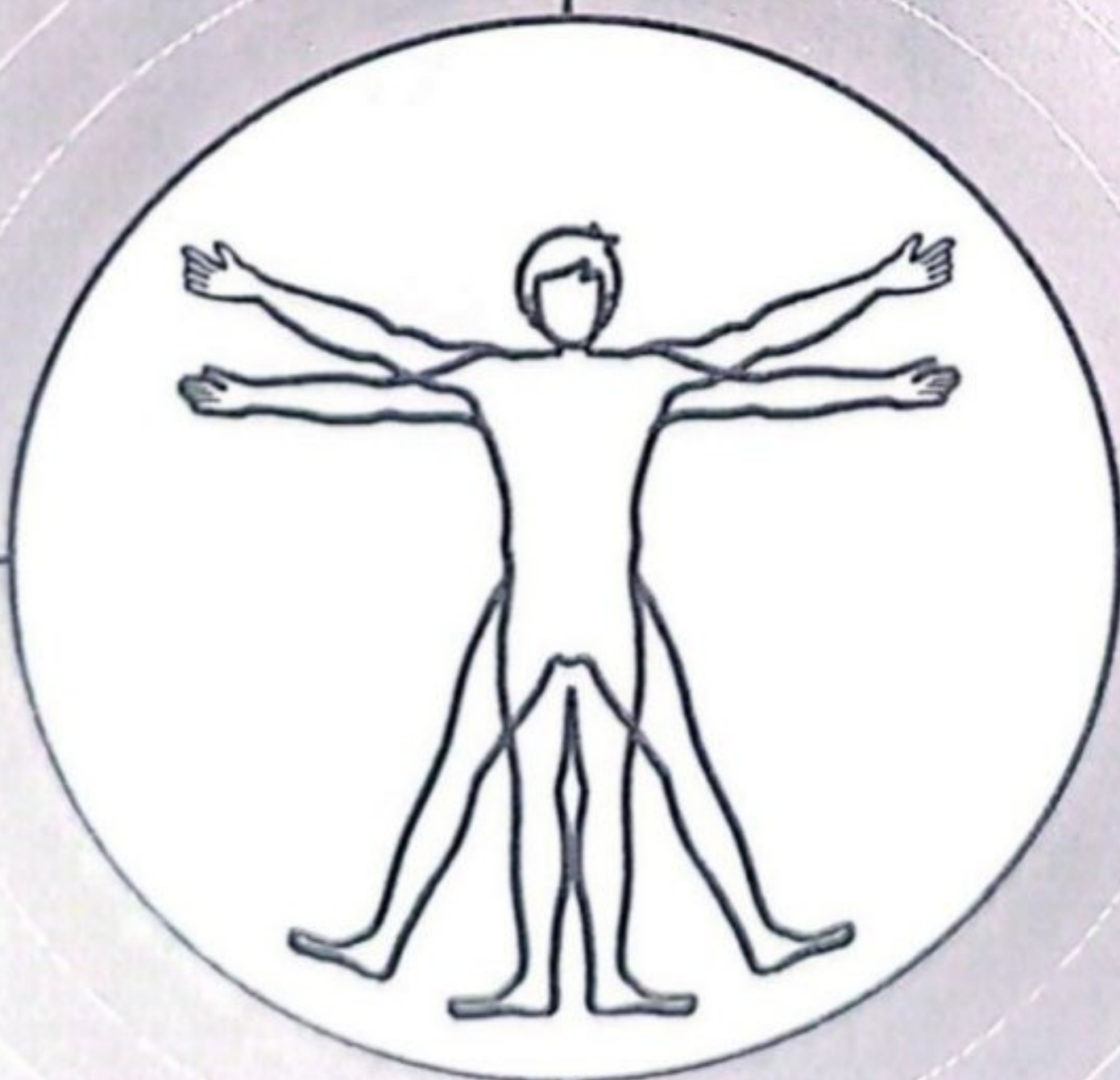
カバーデザイン ● 井上新八
本文イラスト・DTP ● 初見弘一

Alexander Technique

第 1 章

「アレクサンダー・テクニーク とは何か」

余計な力を抜けば、
すべての不調は改善に向かう





あなたの体は大丈夫？

まずはセルフチェックしてみよう

私は日々のレッスンを通じて、体の使い方がよくないために、いかに多くの人が様々な悪影響を受けているかを見してきました。

そうした人に出会うたびに心の中でつぶやいてしまいます。

「もっとラクに生活できるのに……」

「もっと仕事で力を発揮できるのに……」

「もっと見た目をよくできるのに……」

あなたの体は、今のままだと、損をすることが多いので、「もったいない！」と感じて
いるのではないかと。

あなたが、今のままだと、損をすることが多いのではないかと、以下にリストアップしていき
ます。

あなたの体は、今のままだと、損をすることが多いのではないかと、以下にリストアップしていき
ます。

陳其南

學之義也

魏 氏

勢雄

[illegible]

蘇軾詩集卷之八

卷之八

「精進の心、
修業の志、
徳行の操、
其の如く」

卷之八

萬民共修之 勢業之起者乃仁德之爲

1-800-234-2663

終焉着落の心 木下尚江

朝より夕まで、腰痛を訴ふる人は異常に多く、椎間板ヘルニア、坐骨神経痛、

ストレートネックなどと医者から診断をされるかもしれません。

ただ、椎間板ヘルニア等々は、その状態を示す名称・症状名です。

「あなたの腰痛は椎間板ヘルニアによるものです」という表現は間違ってはいません。しかし、「そもそも、なぜ自分は椎間板ヘルニアになってしまったのか？」という視点で見ると、多くの情報を提示されたことがないのであるではないでしょうか？

《姿勢・動作への影響》

次に、姿勢や動作の見た目ではどのような影響を受けるか見ていきましょう。

- 頭が前に出てしまつて首が短く見える。体も小さく見える
- 下腹部が前に出て、お腹がぽっこり出ているように見える
- 脚を広げて、がに股で歩いている
- □元や眉間に皺しわを寄せている。皺がとれなくなっている
- 歩き方に特徴があり、人から指摘されることもある
- 手振りの仕方が遠い。カクカクした動きになる
- いつも動作が遠く、焦っているように見える

◇
このような人は、好印象を持たれることはありません。「たたずまいや所作の美しさを劣化させた姿」だからです。

服装などの身なりを整えていても、スタイルがよくても、年齢以上に老けて見えたり、ガサツな人に思われてしまうので、非常にもったいないケースです。

《コミュニケーションへの影響》

コミュニケーションに関係することでは、次のような影響が現われている可能性があります。これらも体の使い方が関係することです。

- 声が小さい。声がこもっている感じなので、相手に聞き返される
- 緊張して声がうわずる
- 誰かと話した後やプレゼン後にひどく疲れる
- 話すペースが速くなってしまう
- 緊張して言いたいことが言えない。言いたいことがわからなくなってしまう
- 人前では体を縮めるように自分を小さくしてしまう

- うなずき方が速い。何度もうなずく
- 物事に動じやすい。焦りやすい



このような人は、周囲の人からは自信がなさそうに見えてしまいます。こもる声や体を小さくする人からは、自信を感じにくいからです。

また、焦りを感じさせたり、落ち着いている印象を与えられないため、周囲からの信頼度を低くしている可能性があります。

特にビジネスでは、顧客、上司、部下、同僚から、「あの人に任せれば大丈夫」という信頼を得ることが何よりも大事なので、要注意です。

《パフォーマンスへの影響》

スポーツ・ダンス・演奏・歌唱・演技・武道などのパフォーマンス時には、次のような影響が現われているかもしれません。

- （一）動きが硬く、しなやかさが無い
- （二）動きが小さく見える

- ☐ 他の人に比べて体が柔軟でない。関節稼働域が狭い
- ☐ 疲れやすく、後半にバテやすい
- ☐ よく使う部位を故障しやすい
- ☐ 調子に波があり、パフォーマンスが安定しないため、不安がつきまとう
- ☐ 本番や勝負どころで自分のいつものパフォーマンスができない
- ☐ 目一杯の力でやっているのに余裕がない
- ☐ 声や管楽器演奏で、高音や低音が出しにくい
- ☐ 歌唱時にのどを開けるように指摘されるが、なかなかできない



これらの課題を指導者に相談している人もいますが、問題点の指摘はできても、どのように直せばいいのかわからない指導者は少なくありません。精神論や抽象的な指示にとどまっていて、効果的な指示を出せていないケースもあります。

いかがでしょうか？ あなたにも思い当たる節があったのではないのでしょうか？
実際のところ、問題として認識できていれば、まだいいほうです。本人が気づいていないだけで影響を被っているものがあるほうが、自覚がない分、やっかいといえます。

採血やゴルフ、プレゼンの前に 「力を抜いて」と言われた人は要注意

前項で体の使い方が悪いことに由来する様々な症状を挙げましたが、ここから、その原因と改善の方法を見ていきましょう。

《筋緊張^{きんきんちやう}を放置してはいけない！

あなたの体やパフォーマンスに悪影響を与えている原因、それは体に生じる「余計な力^{あまひかり}」、すなわち、必要以上の筋緊張（筋肉の収縮）です。

私たちは、体に過剰な筋緊張を加えてしまいやすく、それを放置していることで、いろいろな悪影響があります。

あなたは、健康診断の採血のときや、ゴルフやヨガのレッスンのとき、会議やプレゼンの前に、「誰かから「もっと力を抜いてください」「リラクゼーションして」と言われたことはありますか？

ここでいう「力」にあたるものが、余計な筋緊張です。

そして、「もっと力を抜いて（＝筋緊張を緩和して）」と言われたとき、それができるとできない人がいます。

できない人は、「この力をどうやって抜くのだろうか」と思っているでしょう。できる人も、指摘がなければ、余計な筋緊張を加え続けていたでしょう。

私は指導を通じて、多くの人が、体を動かすときに余計な筋緊張を加えてしまいやすいことを見てきました。

どこの筋を余計に緊張させているかは人によって多少異なりますが、体全体の多くの筋を緊張させています。

たとえば、台所でお皿を洗うとき、腕を動かすにあたって腕の筋に適度な緊張が生じるのは納得できるところです。しかし、余計な筋緊張をしやすい人は、皿洗いのにときに、脚や首の筋をはじめ、胴体全体の筋緊張を強くしているのです。

余計な力を入れてしまっ人かどうかは 歯磨きをすればわかる

「自分が過剰に筋緊張するタイプかどうか？」というのは、わかりにくいことです。

そこで、誰でも簡単に判断できる方法を紹介しましょう。それは「歯磨き」です。

自分の体に余計な力を加えてしまう人は、「腹筋」と「首の筋^{きん}」を過剰に緊張させる傾向があるのです。

こうした人は、歯磨きをするときにも、お腹と首の筋を過剰に緊張させています（次ページ図）。自分にその傾向がないかどうか、歯磨きをするときに注意してみてください。

《寝ているときにも余計な力が入っている場合も……》

いかがでしたか？ 腹筋と首の筋に緊張を感じましたか？

筋の緊張を感じた人は、ひよつとすると、「この筋緊張は歯磨きに必要なものなのでは？

（「仕方がないでしょー!」）と思われるかもしれませんがね。

お腹と首を緊張させながら歯磨きをしてないか？

のどにフタをするか
のように、息をつめ
ていないか？



お腹と首が硬く
なっていないか？

私は、多くの場合、筋緊張が過剰になって
いると見ています。なぜなら、筋緊張を緩め
ても歯磨きはできるからです。

歯磨きで過剰な筋緊張に陥っている人は、
ほとんどの活動で、腹筋と首の筋をはじめ、
肩から腕、股関節から脚にかけて過剰に筋緊
張している可能性大です。

PC作業、家事、歩行や会話といった日常
活動に加えて、ダンス、スポーツ、歌、楽器
演奏、武道などの活動においてもそうです。

ただ立ったり座っているだけのとき、さら
に言えば寝ているときでも余計な力が入っ
ている人がいます。

このような人は、肩や首のこりはかなりの
ものになっており、腰痛の悩みも抱えている
かもしれません。



なぜ私たちは

「余計な力」を入れてしまうのか

自分の「体に余計な力を加えてしまう人は、腹筋と首の筋を過剰に緊張させる傾向がある」と述べましたが、「余計な力」の原因となっているのが、私たちの「体の支え方」のクセです。

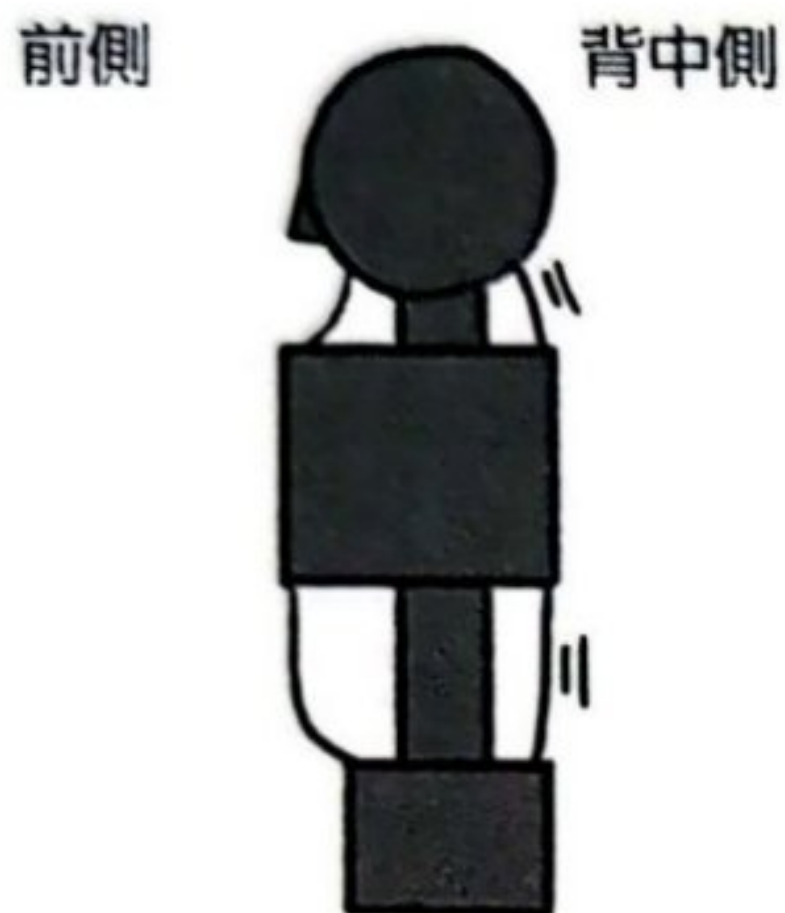
私たちは、寝ているとき以外の時間を、立っているか座っているかのどちらかで過ごしますが、この間、ずっと「体を支える活動」を行なっています。そして、多くの人は、この活動を過剰なもの、つまり「体を支え過ぎ」の状態にしているのです。

体の構造としては、背中側の背筋が頭と胴体を支える主な役割を担っていて、前側の腹筋や首の筋は強く筋緊張しなくて済むのが本来の姿です。しかし、多くの人は、前側と背中側の両方の筋を強く緊張させて体を支えてしまうのです。

両側を強く筋緊張させる状態は「体の支え過ぎ」であり、このときの腹筋と首の筋の緊張は過剰となります。

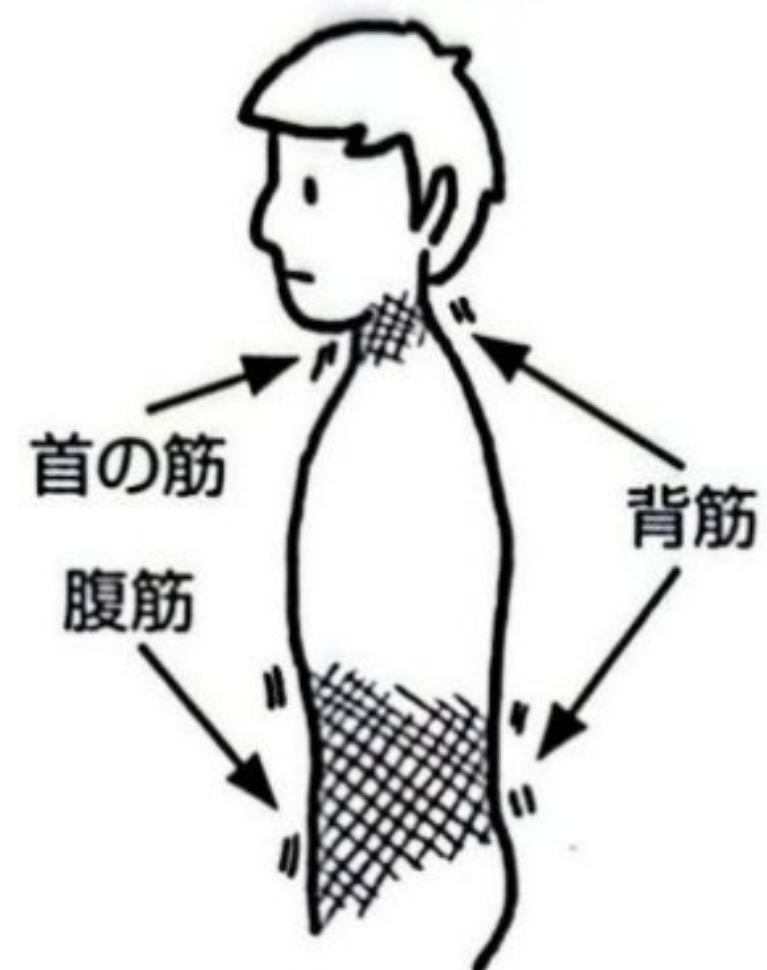
「体の支え過ぎパターン」のイメージ図

本来の状態



背中側のひもの張りで支えている

「体の支え過ぎ」の状態



前と背中の両側のひもの張りを強くして支えている。ここまでしなくても体は倒れないため支え過ぎの状態

私たちが、「自分の体をどう支えるか」といったことを考えたりしなくても「体を支える活動」ができるのは、「パターン化した支え方を自動的に行なうプログラム」を脳で構築しているからです。

そして私たちは、脳の自動プログラムとして「体の支え過ぎパターン」を定着させやすいのです。これが、自分の体に余計な力を加え、その状態をクセにしてしまう原因です。

《不利な姿勢と動作の習慣が問題》

「体の支え過ぎパターン」に陥る理由は、私たちの不利な姿勢と動作の習慣です。

不利な姿勢とは、上半身もしくは体全体を後ろに傾けてしまうことです。

この場合、後ろに傾こうとしている頭や胴体を、体の前側の筋で支えることになるため、腹筋や首の前側の筋が頭と胴体を支える主たる役割を担うことになります。

不利な動作とは、動作が必要以上に速すぎることです。

私たちは、腕や脚などを動かす際も「体を支える筋活動」を行っていますが、動作が速い場合、体軸に生じる反動の力はより強く働きます。このとき、体が倒れてしまわないように、より強固に体を支える必要が生じるのです。

ある速度までの動作であれば、腹筋や首の筋の緊張を強くしなくても体を支えられるのですが、多くの人は「ある速度」を超える速度で体を動かしています。このため、腹筋や首の筋の緊張は、結果的に「過剰」となるのです。

この習慣から「体の支え過ぎパターン」プログラムが脳で構築されてしまいます。

《脳の自動プログラムは、意識で書き換えられる》

「体の支え過ぎパターン」には、次ページの表に示したような悪影響があります。本書では、このパターンから抜け出す方法を述べていきますが、このとき、次の2つを念頭においてください。

「体の支え過ぎパターン」から生じる主な悪影響

首や肩のこり	筋緊張の継続は、こりを生じさせる
腰痛	速い動作時には、腰部の筋を過度に用いたり伸長させる
見た目の悪化	姿勢の後傾により、お腹がぽっこり前に出て、背中は丸くなり、頭は前に突出するため首が短く見える。年齢以上に老けて見える
体が硬い・動きが硬い	動作時の過剰な筋緊張が体の動きを制限し、動きを硬くさせる。筋収縮の効率を下げてしまうため、本来の力を発揮しにくい。動作を重く感じる
息がつまる・アガリやすい	腹筋の緊張が呼吸に制約を与えるため、息をつめるようにしたり、浅い呼吸になる。呼吸が浅くなると心理面も落ち着きにくいため、アガリやすい
美声がでない	腹筋の緊張により呼吸が浅くなることで、声量が減る。首の緊張によって声帯も緊張し、声がうわずったり、しゃがれ声になる
便秘・消化不良・過敏性腸症候群	体を後傾させて関節を曲げて体を支えることから、内臓への圧迫が強くなり、臓器の動きを制約する。腹筋が緊張することで内臓を圧迫する
睡眠の質の低下	筋緊張によって自律神経の交感神経 ^{こうしん} 亢進が促され、寝付きにくくなったり、夜中に何度も起きてしまうなど、浅い眠りになる
顎関節 ^{がくかんせつ} のトラブル・口周りの皺 ^{しわ}	腹筋と首の筋の緊張に拮抗するために顎 ^{あご} の筋や口周りの筋にも余計な力が入り、顎関節や口周りの皮膚にダメージを与える

①自分が「体を支える活動をしている」と気づく

②「有利な体の支え方をしよう」と意識する

「体の支え方に原因がある」ことを認識できていなければ、筋緊張を抜くことができません。脳の自動プログラムを書き換えるために、「体を支えていること」に注目して意識していくのです。

なお、緊張が抜けた「有利な体の使い方」に変えた際には、違和感が伴うかもしれませんが。過剰な筋緊張の感覚に体が慣れてしまった人は、その状態を正常だと感じているからです。これも姿勢や動作を変える難しさのひとつです。

負担や制約のない体の使い方にシフトするには、まず、この違和感を受け入れてください。「体が楽になった」といった結果につながる「有利な姿勢や動作」を行なっていくうちに、違和感はなくなっていくます。

100年以上続いてきたメソッド 「アレクサンダー・テクニーク」

筋緊張を過剰にしている人にぜひ紹介したいのが、「余計な力を抜くための技術」として100年以上前に開発された「アレクサンダー・テクニーク」です。

「アレクサンダー・テクニーク」は、オーストラリア人の俳優・フレデリック・マサイアス・アレクサンダー（F.M. Alexander）などによって、以下、「アレクサンダー氏」と言います）が考えた「体の使い方の技術」です。

アレクサンダー氏は、役者にとって商売道具である声が発声で出なくなるといった不調に悩まれました。その原因をつきとめるべく、彼は自分の発声の瞬間を観察していったところ、声を出そうと思った瞬間、首の後ろを緊張させ、声帯を圧迫していたことに気づきます。

これが契機となって、発声に限らず、他の心身活動も、筋を緊張させるなど、余計な力を入れなければ、体への負担や呼吸・運動といった機能の制約が減り、本来の力が発揮さ

れると唱えました。

たとえば、腰痛や腱鞘炎けんしやうえんなどの体の不調に襲われたり、普段できていることが本番になると実現できなかつたりするのも、余計な力が入っているから、というわけです。

《音楽家や俳優に支持者が多いアレクサンダー・テクニーク》

アレクサンダー氏が俳優だったこともあって、アレクサンダー・テクニークの技術は、音楽や演技といったステージパフォーマンスの分野でより多く取り入れられており、著名な俳優や音楽奏者、歌手の中にも、アレクサンダー・テクニークを基礎として学んでいる人が大勢います。

イギリス、アメリカ、そしてドイツやフランスなどの欧米諸国では、音楽大学や演劇の大学でパフォーマンス向上のための技術として推奨されており、授業のカリキュラムにも加えられています。イギリス王立演劇学校やアメリカのジュリアード音楽院なども、その代表例です。

また、この技術は体の不快な症状を緩和させることも経験的にわかっているため、民間療法のひとつにもなっており、一部の国では保険適用もされています。

日本でのアレクサンダー・テクニークの知名度は、欧米諸国に比べると低く、ステージパフォーマンスを行なう俳優や音楽奏者など、一部の人たちが人知れず取り組んでいる、といった状況です。

しかし、「余計な力を抜く」ための技術であるアレクサンダー・テクニークは、プロを目指す音楽家や俳優のためだけに存在するわけではありません。一般の人の腰痛や肩・首のこりなどの痛みの症状の緩和や、ビジネスや日常生活の様々な活動のパフォーマンス向上にも役立つものです。

アレクサンダー・テクニークは、アレクサンダー氏が20世紀初頭に内容を体系化してから今日に至るまで、教師によって研鑽けんさんされてきた技術です（私も教師の1人）。この技術が100年以上も脈々と続いてきたことを考えれば、その効果のほどは推して知るべしでしょう。

なお、アレクサンダー・テクニークは、マッサージや整体、鍼灸しんきゅう治療のように、クライアントが一方的に受ける施術と異なり、興味を持った人自身が主体的に取り組み、学ぶものです。自ら実践していくものであり、ヨガやピラティス、フィットネスに近いものといえるでしょう。

マッサージなどでは、クライアントは何も考えず、ただ施術を受けるだけとなります。そのほうがラクといえはラクかもしれませんが、マッサージ師から施術を受けなくてはならない。そのための予約を入れなくてはいけないでしょうし、懐（財布）の具合も気にする必要があります。

一方、マレクサンダー・テクニークの技術は、早びさえすれば、自分でいつでも手軽に出来ます。これは大きな違いです。

自分の身体を楽や心をラクにすることができたら素敵だと思いませんか？ 私は、この経験から学びたいので、少し手間はかかりますが、進んで実践しています。

「自分の身体を楽や心をラクにすることができたら素敵だと思いませんか？」

「はい、そうです。私も学びたいので、少し手間はかかりますが、進んで実践しています。」

人間なら誰もが持つ

「未開発の能力」を使っという！

私は、クライアント指導と自分自身の体の使い方を通じて、「アレクサンダー・テクニークの技術は、私たちヒトが持つ『ある未開発の能力』を用いているのではないか」と思うようになりました。

簡潔に言くと、それは「気づく能力」「意識の力」と言えるかもしれません。

以前の私は、まったくと言っていいほど、自分の体の状態や体の使い方に気づいたり、意識したりすることはありませんでした。

ここで言う「体の状態」や「体の使い方」とは、具体的には次の3つです。

- (1) 筋緊張の程度
- (2) 姿勢・動作の仕方
- (3) 呼吸の状態

いまの私は、体の状態の変化によく気づきます。そして気づくたびに、「どうするか」を選択します。「そのままにいるか」「より有利な状態に変えるか」です。この実践によって、私は多くの恩恵を受けています。

おそらく読者のみなさんも、以前の私と同じで、ある活動をしているとき、自分の体の状態や体の使い方をほとんど意識しないでしょう。それで何も問題なく、うまくいっている（ように見える）のかもしれませんが。

しかし、私は、自分の体を意識しない状態を続けていると、体のこりや痛みといった不調、パフォーマンスの低下という問題が生じる確率が高くなることを実感しています。

《自分に「気づく」トレーニングを》

ヒトには自我があります。私たちはこれによって、自分というものを認識し、自分の活動を評価したり、自己の本能的な活動を抑制しています。

自我を持っている私たちは、自分の体の使い方に気づくことができます。そして、その時々自分の状態を評価して、有利なものに修正できるのです。

「ピアノを弾く」「歌う」「スポーツをする」などは、ヒトの高度な運動能力を使った活動

です。

これと同じように、「体の使い方に気づいて様々な活動をする事」は、ヒトの高度な意識能力を用いたものになるのではないかと考えるようになりました。そして、この能力によって、私たちはパフォーマンスをさらに上げられるようになるのだと……。

アレクサンダー・テクニークのレッスンは、「気づく訓練」と言っても過言ではありません。自分に気づく能力を開発するトレーニングです。

次章から「体の使い方」を具体的に学んでいきますが、内実は「意識すること」の実践です。

後で詳しく触れますが、アレクサンダー・テクニークはメンタルトレーニングの要素も持っています。アレクサンダー・テクニークは、意識の能力に関わる訓練だからです。

はじめは、自分の体に意識を向けるのが難しいかもしれませんが、大丈夫です。人間なら誰もが持つ「気づく能力」を開発していきましょう。



私が会社を辞めて アレクサンダー・ テクニック教師に なった理由

ここで少し私の経験についてお話させて
ください。

私がアレクサンダー・テクニックを始め
たきっかけは、中学生くらいから持病と
なっていた頭痛を治したい、と思ったから
です。

頭痛といってもいろいろな種類がありま
すが、私の場合は緊張型頭痛でした。帽子

をずっとかぶっているような鈍い刺激を感じ、この症状があるときは物事に集中できなくなり、気持ちもイライラします。

大学生になると症状は慢性化し、1週間のうち5日から6日は午後から頭が痛くなり、その状態が寝るまで続きます。常に頭痛を心配する自分がいるため、何をするにも心の底から楽しめない毎日でした。

◎医者も治せなかった頭痛が改善

学生のころは、「自分はこういう体質なのだ」とあきらめ、何も対処しないでいましたが、社会人になると、そういうわけにはいきません。

頭痛のせいで仕事に集中できなくなるなど、職場で支障を感じたために、私は「な

んとかしたい！」と、改善を目指して様々なことを試みるようになりました。

通常の医者 of 診療はもちろん、カイロプラクティック、整体、鍼灸しんきゅうなどを試みましたが、多少よくなっても、また元に戻ってしまいます。

身体からのアプローチがあまり成果を出さなかったので、次は心理面の療法にもチャレンジしてみました。心療内科、カウンセリング、催眠療法です。

しかし、これらもはつきり「よくなった」と実感するまでには至りません。

心療内科では抗うつ剤が処方され、多少頭痛の頻度が少なくなりました。ただ、「この薬をずっと飲まなければならぬのか」と思うと、治療を続けていく気になれ

ませんでした。

代表的な治療は大方やってみたので、「今度はマニアックなものにも挑戦しよう」と思い、大型書店の医学専門コーナーで代替医療の本を読みあさる中、たどりついたのが「アレクサンダー・テクニーク」でした。

アレクサンダー・テクニークで推奨する体の使い方を意識しながら生活していると、まず寝起きのとくに感じていた首のこりがなくなりました。

以前から、首のこりを感じて目覚めると、「今日も頭痛になるのか……」と、朝から嫌な気分になっていましたが、これがなくなったおかげで、すっきり起きられるよう

になったのです。

しばらく続けると、「頭痛の頻度が減ったな」と感じられるようになりました。このおかげでイライラが減り、何をやっても集中できていた小学生の自分に戻ったような気分でした。

さらに、あるときから急に声のとおりがよくなり、声が響くようになりました。

姿勢も、「よくしよう」と思ったときに見た目がいい姿勢をラクに維持することができるようになったのです。

●その効果は仕事上にも波及

こうした一連の変化は、仕事にも好影響を与えました。

私は以前、自動車メーカーのマーケティング関連部署で事務職をしていたのですが、部長や役員への報告や大勢を前にしたプレゼンテーションでは、かなり緊張し、舞い上がっていました。

声もうわずりやすく、話す内容もまとまりません。その場にいるすべての人に、「この人は緊張している」と伝わっていたに違いありません。

それが、アレクサンダー・テクニックを実践していくことで、こうした社内のコミュニケーションでも落ち着いていられるようになったのです。

よく響く声が出せるようになり、話すテンポも過度に速くなりません。緊張は感じるものの、落ち着いた対応ができる感覚で

す。上司や関係者を説得しやすく、信頼されているようになったことも感じました。

こうした経験は自信となって、気づいたらプレゼンを毛嫌にする自分は、いなくなってしまうました。

スポーツのパフォーマンスにも変化がありました。

当時、私は遊びでバスケットボールをしていました。バスケットは社会人になってから始めたため、正直上手ではなかったのですが、アレクサンダー・テクニークを実践するようになってから、シュートの確率が上がり、相手の動きや状況がよくわかるようにもなりました。

そもそもアレクサンダー・テクニークを始めた目的は頭痛の緩和であり、仕事やスポーツでの好影響は期待していなかったのに、嬉しいというよりも驚きました。

●体の使い方を変えればすべてが変わる

ただ、よくよく考えてみれば、こうした変化があり得ることだとわかります。

私たちはすべての活動で「体」を使います。そして、アレクサンダー・テクニークは、「体の使い方を変えるもの」です。体のこりや痛みの改善だけでなく、コミュニケーションや運動など、あらゆる活動に変化があっても不思議ではありません。

同時に、以前の自分が無意識に力んでい

たこと、力みや緊張によってパフォーマンスが著しく低下していたことを身をもって感じました。

以上のような経験を通じて、いつしか私



頭の位置や角度を適切な状態にするのもアレクサンダー・テクニークの基本のひとつです。

は、「これは自分だけの問題ではない。不適切な体の使い方のせいで問題を抱えている人の力になりたい」と思うようになりました。

その後、私は働きながらアレクサンダー・テクニーク教師の資格を取得し、一大決心をして10年間勤めた会社を退社。恵比寿に教室「身技レッスン」を開設しました。

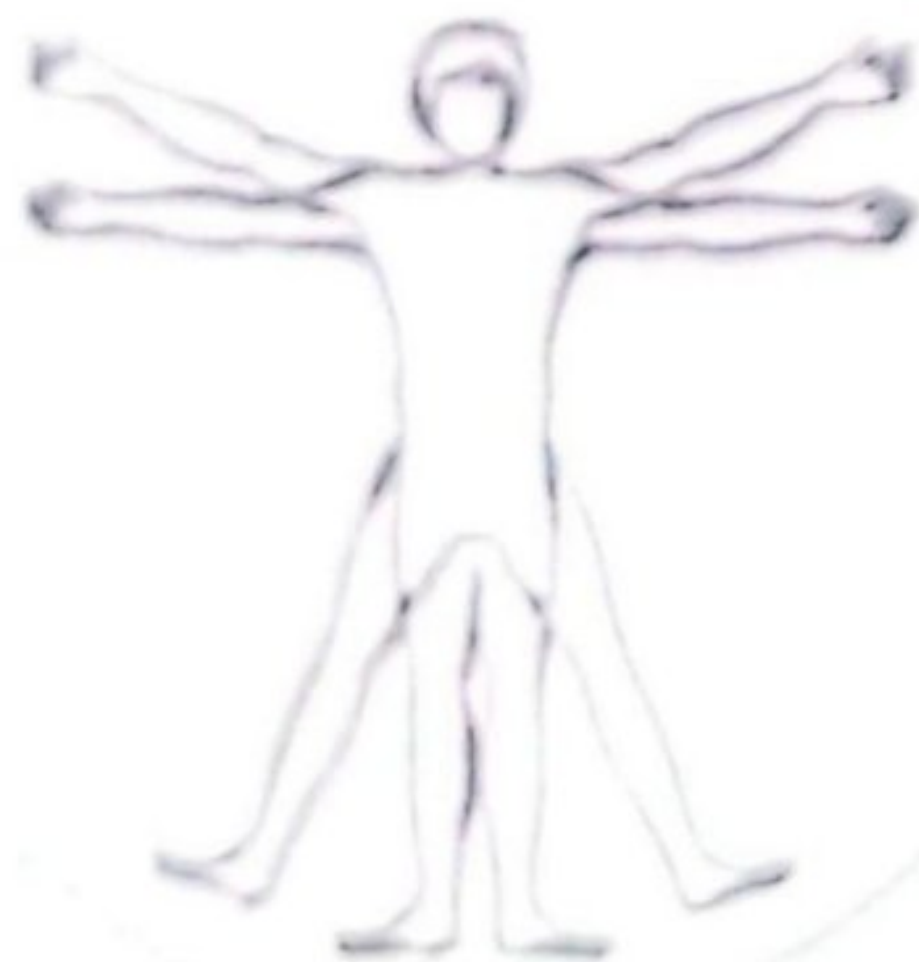
いまは、個人レッスンを中心に、年間300人以上に触れて、アレクサンダー・テクニークの考えをベースにした「余計な力の抜き方」を指導しています。

第 2 章

「有利な姿勢」をつくるための

基本方針

お手本にしたいのは
幼児の体の使い方



「突っ張り棒」のような 体軸を目指す

《体の重心を適切に位置づけて体軸の骨を立てる

私たちは無意識に「不利な体の支え方」に陥り、体に負担のかかる姿勢を維持してしまっていることがあります。

有利（負担がかからない）なのか不利（負担がかかる）のかは、①重心の位置と、②体軸を構成する骨（背骨や骨盤、脚）の状態が適切かどうかで判断します。

次ページ図に示したように、不利な姿勢では、体の重心が適切な位置より後方になっています。後ろによりかかるような状態です。

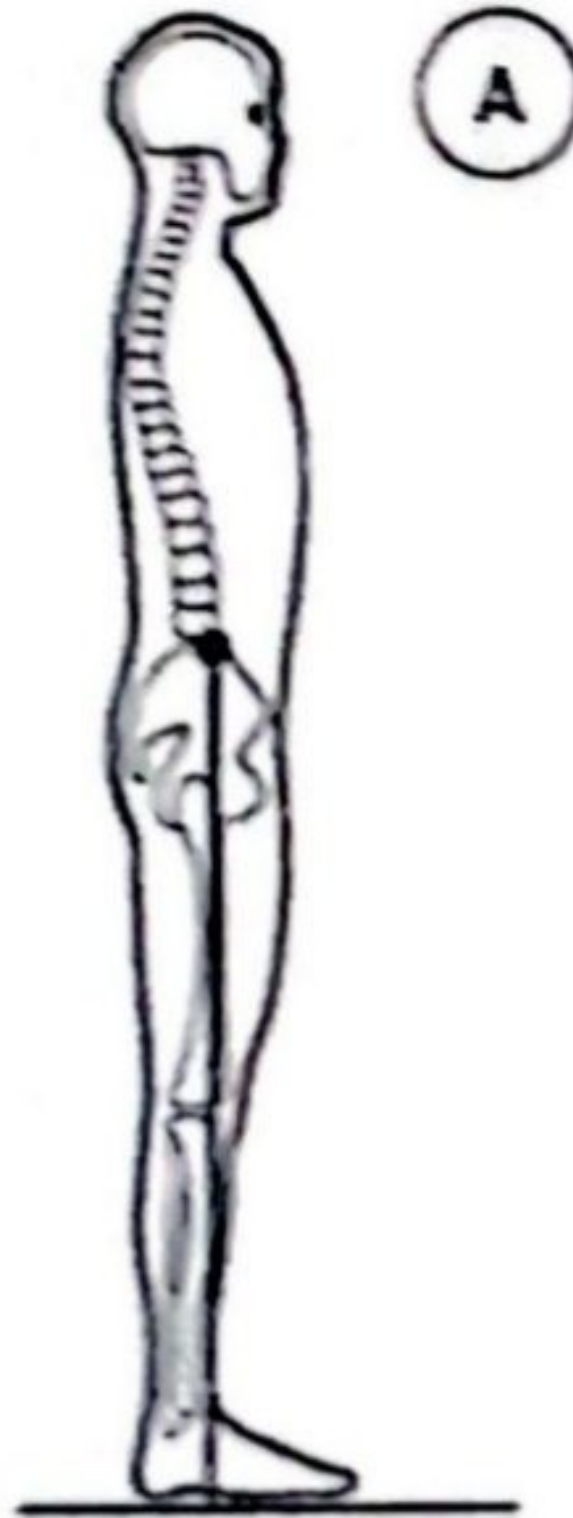
この場合、体軸を構成する骨では、次の3つが起こりやすくなります。

- ①骨盤が前にスライドして後傾する
- ②背骨が曲がる
- ③頭が前方に突出して首を反らす

「有利な支え方」と「不利な体の支え方」の違い

有利な体の 支え方

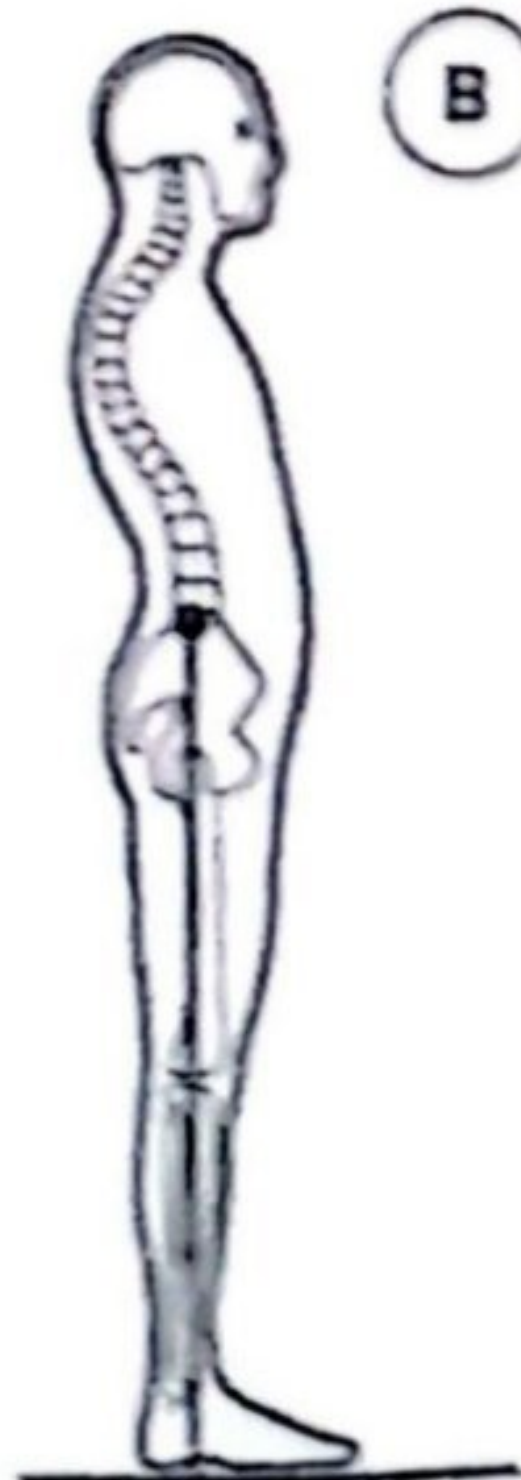
- 骨盤は立っている
- 体の重心は、スネと足の甲の交わるあたりの上にある
- 背骨が立ち、緩やかなS字状になっている



- Aに比べるとBとCは
- 体の重心が後方にある
 - Cは骨盤が前にスライドして後傾している
 - 背骨の曲がり大きい
 - 頭が前に出て首を少し反らしている

不利な体の 支え方

- 骨盤が後ろに倒れている
- 体の重心は後ろにシフトし、足のくるぶしあたりの上にある
- 背骨が、いわゆる猫背になるなど、曲がっている
- 頭部が前に出ており、肩の筋肉で重い頭を支えている



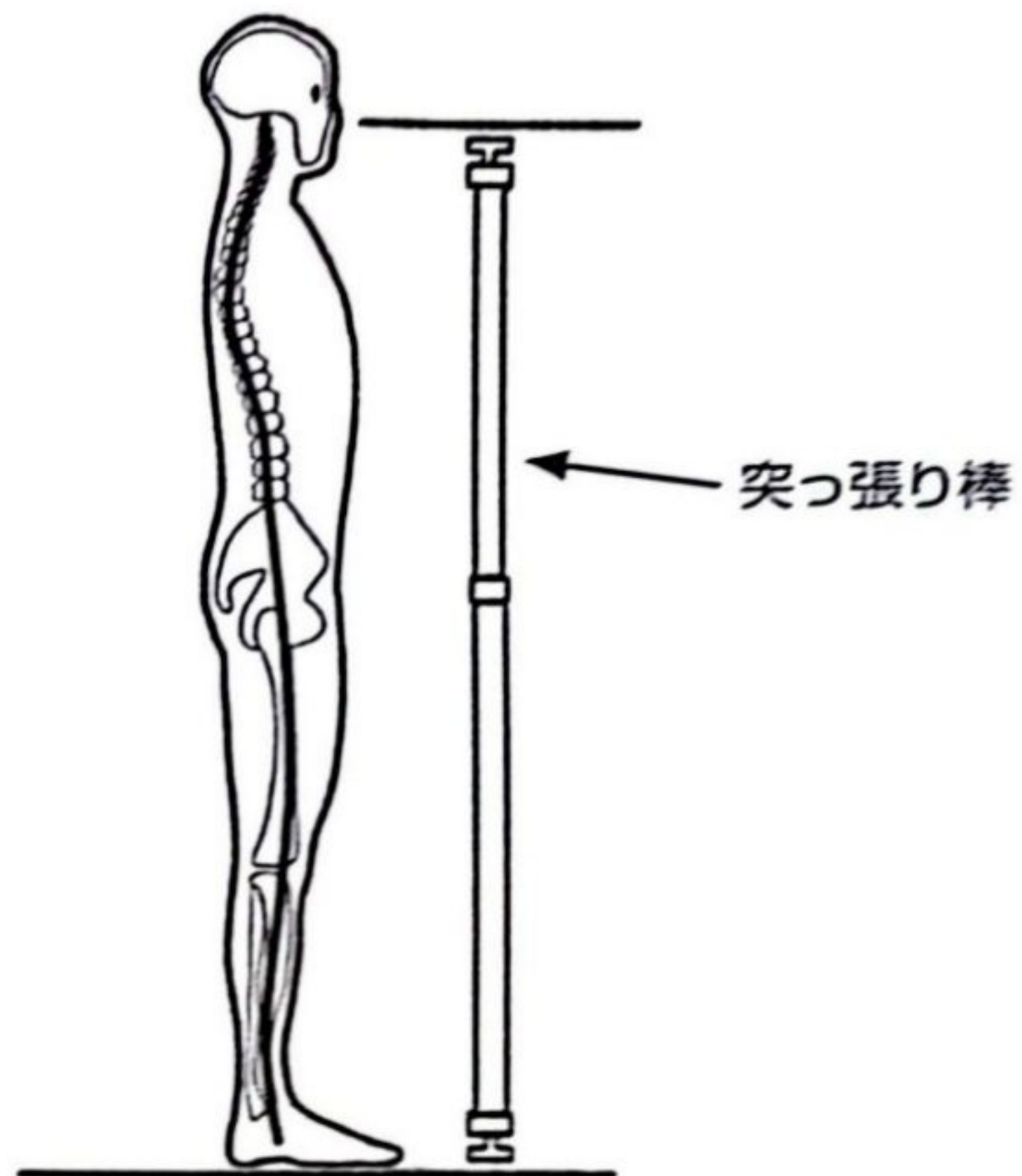
このような状態は、体に負担を与えるだけでなく、みすばらしく見える原因にもなり、印象も悪くなります。

有利な姿勢は、体の重心を適切に位置づけて、体軸の骨を立てた状態の体の支え方になっています。前ページ図のAのように、骨と骨がしっかりと接触し、体の重みが、上にある骨から下の骨に十分に伝わっている状態です。姿勢もまっすぐで、美しく見えます。物でたとえば、「体軸の骨が突っ張り棒のようになって」のが有利な姿勢です。「体軸の骨を突っ張り棒のようにする」とは、上側からかかる「体重による荷重の力」と、下側からかかる「床からの反力」を「両端からの内向きの力」として体軸の骨を安定させる、ということです。

骨が本来あるべき姿になり、それぞれの骨が体重による重みを適切に受け取るようになると、筋の役割が減るため、筋緊張は最小限で済むことになります。

これにより、背骨や椎間板ついでんぱんを變形させるような状態も避けることができますし、内臓への圧迫も少なくなります。肋骨の動きや声帯機能の制約もなくなるので、呼吸や発声がしやすくなります。

突っ張り棒のような体軸が本来のあるべき姿



黒く塗りつぶしてある体軸の骨が「突っ張り棒」のようになると、上と下の両端からの内向きの力で、体軸の骨自体が安定する

「リーディングエッジ」を意識すると 体は有利な状態で動く

《動きの「先端」と「方向性」を意識する

これから「有利な姿勢」を実現させるための方法を説明していきますが、その前に覚えておきたいのが「リーディングエッジ」です。

リーディングエッジは「導く先端」という意味ですが、これは、「自分がこれからやろうとしている動きを導く先端を決め、その先端を動かすことを意識して動作をする」ことです。体を動かすときの基本的な意識になります。

たとえば、電話の受話器を取る場合であれば、「指先（＝リーディングエッジ）を、受話器に近づけるように動かす」と意識して動作をします。

「何を言っているんだ？ 当たり前でしょ！」と思うかもしれませんが、動作をするときには、当たり前前のことを意識していくのです。

リーディングエッジを意識して動作をすることで、その動きに必要な筋や関節の動きを、

リーディングエッジを意識すれば筋緊張を最小限にできる



適度なものにすることが出来ます。最小限の筋緊張で動作を行ないやすくなるのです。

逆に、リーディングエッジを意識しないで見ると、私たちは無意識に「筋や関節を使おう」とする感覚になり、筋の緊張を過剰にしてしまいます。

過剰な緊張を避けるには、「先端を導く意識で動作する」ほうがいいのです。

リーディングエッジの考え方は、動作に限らず、姿勢にも応用できます。姿勢は、「体にある状態にする動作」ともいえるからです。このリーディングエッジの考え方を基に、次項から有利な姿勢を実現するコツを紹介していきます。



有利な姿勢の実現方法①

頭の位置を高くする

《「背すじをピンとする」では有利な姿勢をつくれない

姿勢をよくしようとするとき、私たちは一般に、「背すじを伸ばそう」としますが、「頭を高くしよう」と意識したほうが有利な姿勢をつくることができます。

これはリーディングエッジの考え方によるものです。「背すじ」、つまり背骨は「動きの先端」の部位としてふさわしくありません。「頭」が「動きの先端」になります。

ここで操り人形をイメージしてしてください。操り人形は、頭を上から引っ張ればきれいに立ちますが、背すじのある胴体を引っ張ると頭は下に垂れ、起立しません。

私たちも同じです。頭を高くしようとすれば、胴体も自然と上に持ち上げられ、背すじが伸びる状態になります。

「背すじを伸ばす」という意識では、「筋や関節を使おう」とする感覚になり、結果的に背すじを過剰に緊張させたり、背骨を反らし過ぎる原因になります。

頭の位置を高くしよう



「頭の位置を高くしよう」と意識することで、本来使おうべき背筋の適度な働きを促すことができます。この状態であれば、「背筋を使っている」と感じないくらいです。そのくらいの感覚が、適度な背筋の用い方なのです。

バレエのレッスンでは、「頭が上から紐でつり上げられているイメージを持つように」と言われることがありますが、こうした発想でもかまいません。「自分はバレエダンサーなのだ」とイメージするだけでも、頭の位置を高くしやすくなるでしょう。



有利な姿勢の実現方法②

骨盤を立たせる

《骨盤が「立っている状態」かどうかを確認する方法

有利な姿勢をつくるには骨盤を立たせる必要があります。しかし、よく「立っているかどうかわからない」という声も聞くので、自分の感覚で確認する方法を教えます。

立っている状態で言えば、太ももの前側とスネに体重が少しかかる感覚（体が少しだけ前に倒れている状態）であれば、骨盤が立った状態になります（左図A）。前に倒れようとしている体を、背筋やお尻、脚の筋を使って支える——、これが理想的な状態です。

油断すると骨盤が前にスライドしてしまう人が多いのですが、このとき、立っている状態と言えば、太ももの後ろ側に体重がかかる感覚になると思います（左図B）。こうした状態を修正するためには、お尻を後ろにし、太ももの前側に体重が少しかかるような感覚を持つように意識しましょう。

骨盤が立った状態と後傾した状態の違い



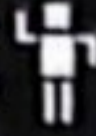
A 骨盤が立った状態

太ももの前側とスネに体重がかかる感覚がある



B 骨盤が後傾した状態

太ももの後ろ側やふくらはぎに体重がかかる感じが
ある



有利な姿勢の実現方法③

足の裏をべったり床につける

《足の指の裏も含めた足裏全体に体重をかける

多くの人の重心は適切な位置よりも後ろにあるため、足の裏にかかる荷重は、「かかと側」が強くなり、「指側」が弱くなります。

私たちは、足の裏にどう体重がかかっているかを気にしなくても立つことができますが、その結果、「不利な状態」に陥りやすいのです。

この重量バランスの問題を放置せずに、足の裏の全体を「べったり」と床面に接地し、足の指の裏も含めた「足裏全体」で圧力を感じるように体を導きましょう。

「足の指の裏も」というのがポイントです。

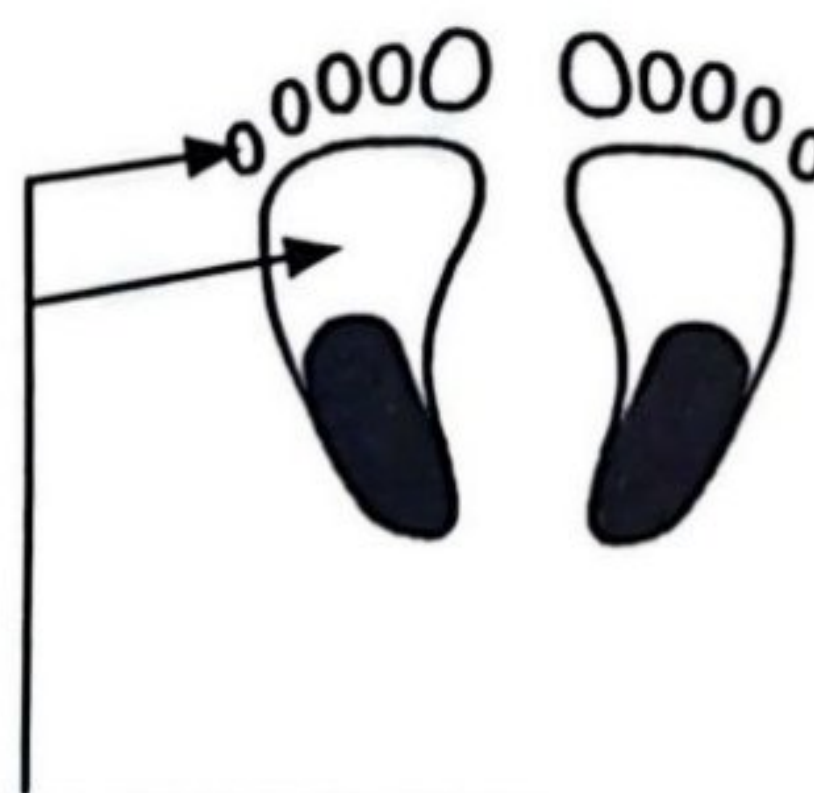
「体重を足裏の接地面に預ける」とイメージして、「足裏感覚」を導きましょう。

「足裏べったりの荷重」を心がける

足裏べったりの
荷重



かかとよりの
荷重



本来は、指側の部分でも体
重を受けるのがベスト

有利な姿勢の実現方法④

体の前側の「秘密のつえ」に体重を乗せる

《体を少しだけ前に倒す

私たちの体を支えるためには、骨だけではなく、筋、特に「抗重力筋」と呼ばれる筋の働きが求められ、それらが働いている状態が理想的な体の支え方になります。

抗重力筋は、言葉のとおり「重力に拮抗するための筋」で、体を起こしている間はずっと働き続けられるものです。具体的には、背筋やお尻の筋がこれに相当します。

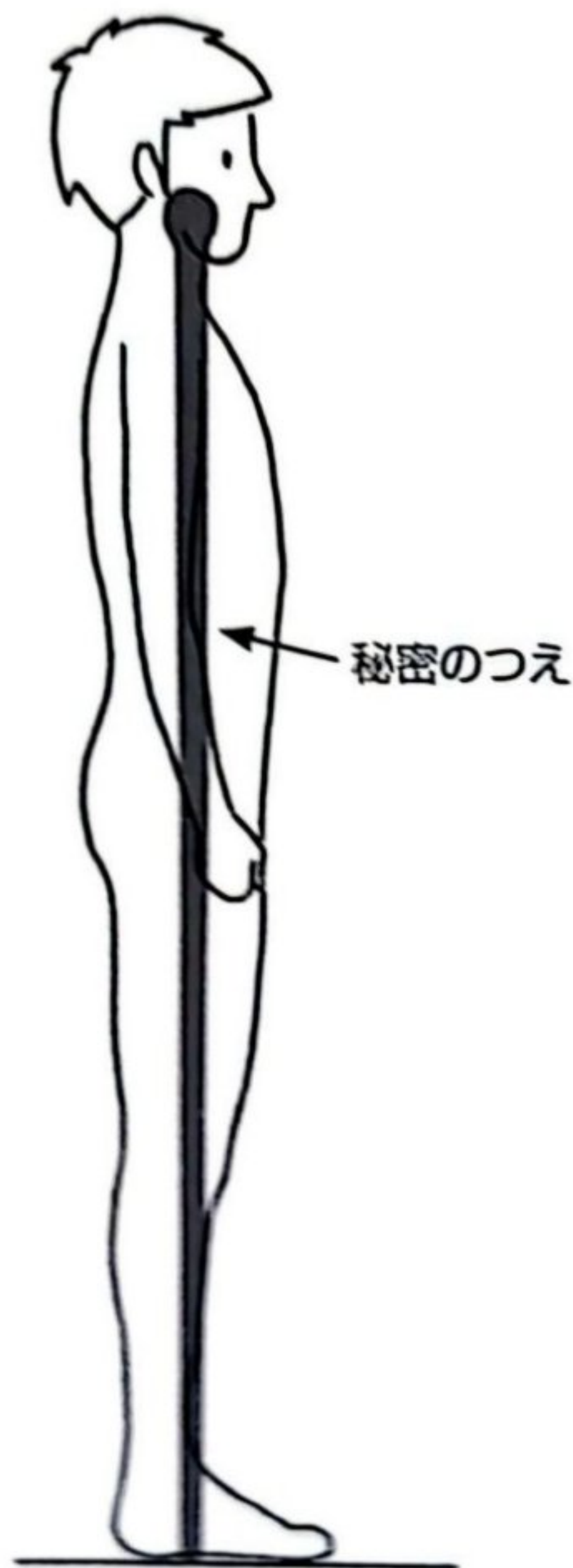
抗重力筋は背中側に多くあるので、体を「少しだけ前に倒す」ようにすると、抗重力筋が適度に働いてくれる「理想的な状態」になります。「少しだけ」というのがポイントです。そうでないと、本当に前に倒れかねません。

そこでお勧めしたいのが、体の前側に架空の「つえ」があるとイメージし、そこに体の重さに乗せるようにすることです。（次ページ図）。

つまり、「体の前側の『秘密のつえ』に体重を乗せる」ようにするのは、
こうすることで、本来働くべき背筋やお尻の筋、脚の筋の適度な働きを促すことができ、

体の前側に「秘密のつえ」
があると意識する

体の前側に軸となる「つえ」を
イメージするのがポイント



突っ張り棒にした骨（45ページ参照）の支えを受けることができます。

注意したいのは、背中側にたくさんある抗重力筋を働かせたいからといって、「背筋を使おう」とは思わないようにすることです。そう思ってしまうと、「筋や関節を使う感覚」となって、背筋を余計に緊張させやすくなります。

また、いままでが体を後ろに少し倒し気味に立っていた人は、その感覚に慣れているので、是正したはじめのうちは「前に倒れているのでは？」という違和感があるかもしれませんが。実際には前傾していないので、この違和感を受け入れていきましょう。

有利な姿勢の実現方法⑤

腹筋と首の筋の緊張を抜く

《「ため息を出す」ことは大切

「秘密のつえ」に体重を乗せた後は、腹筋と首の筋の緊張を抜くようにします。そのコツは次のとおりです。

まずは息を吐いてください。浅い呼吸の原因は、腹筋の緊張で息を吐きにくくなっていることです。息をためないように、「ため息」を出していきましょう。

そのうえで、呼吸をしたときに、「お腹が膨らんだり、へこんだりするかどうか」を確認します。呼吸と腹筋には密接な結びつきがあるので、呼吸時に腹筋が動けば、腹筋の緊張が過剰でないと判断できます。

理想は「勝手にお腹が動く感じ」です。お腹を意識的に動かそうとすると、筋緊張を抜きにくいからです。「ただ息を吐いていく」と考えて、お腹が勝手に動く状態を目指しましょう。

腹筋の緊張を抜く

腹筋の緊張は
息を吐きにくくする



息をためない
ように！

呼吸をしたときにお腹が膨らんだり、へ
こんだりするかどうか確認する

首の筋の緊張を抜く



顔を左右に向けるように頭を動かせるかどうか確認する

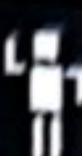
《「頭を動かせるかどうか」が鍵

首の筋の緊張は、頭を動かさないようにするために起こります。

このため、頭を動かすことができれば、首に過剰な緊張が入っていない状態だということになります。上図のように、顔を左右に向けるようにして、頭を動かしてみましよう。

なお、第6章では「頭をいつでも動かせる感覚」を磨いていくエクササイズを紹介しています。

エクササイズでこの感覚を磨いていけば、頭を実際に動かさなくても、首の緊張を抜けるようになるでしょう。



体の使い方の奥義

「フレイシング」をマスターしよう

有利な体の支え方とその実現方法を一言でいえば「体を適切に置く」処置となります。私たちは立っているときに、「さて、どうやって立ったほうがいいかな？」と考えたりしませんが、今後は「体を適切に置くようにしよう」と意識して立つてほしいのです。

《自分の体を「倒れて割れたら困る花瓶」のように丁寧に置く

ここで希少価値の高い、高価な花瓶を思い出してください。その花瓶を床の間に置くと、わざわざ倒れるように斜めに花瓶を置く人はいないでしょう。

しかし、私たちは、花瓶よりも大切な「自分の体」を傾かせ、倒れやすい状態にしていることがよくあります。

これは、61ページ図のように、倒れかけた花瓶を、壁に結ばれている紐で引っ張って倒れないように支えているようなもの。私たちの体で、この紐に相当するのが筋や靱帯^{じんたい}で、体の中にある張力性の支えに強く依存しているわけです。

私たちの体も、花瓶と同じく「置き物」の構造で立つのです。花瓶を「置く」ように、「自分の体を床の上に置く」と考えて姿勢を導けば、筋による支えを最小限にする、理想的な体の使い方にできます。

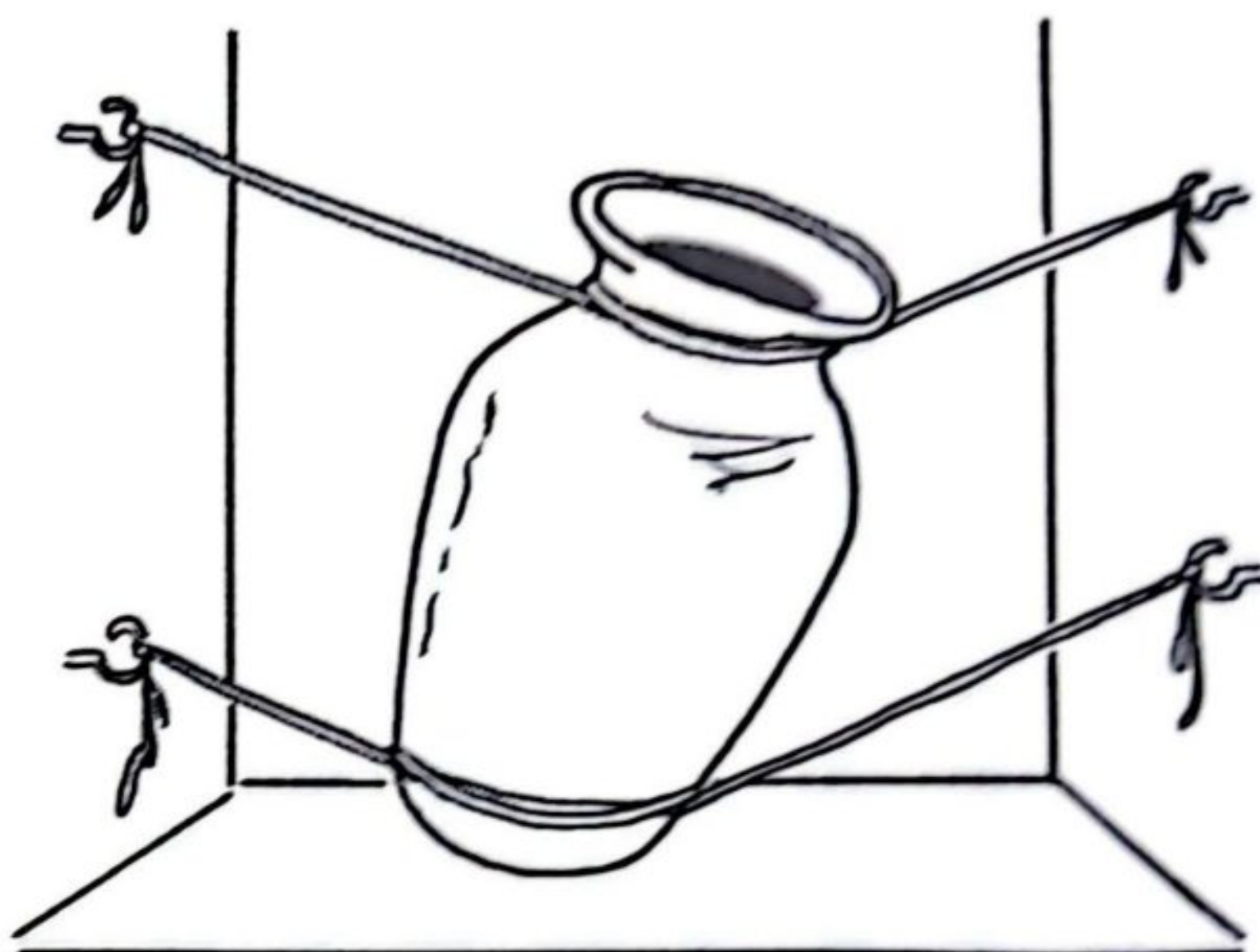
私たちは体を支え過ぎで「体を持ち上げよう」としてしまいやすい。だから、「持ち上げる」のではなく、「体を置く」と意識していくことが役立つのです。

「自分の体を床の上に置く」と意識することは、54ページの「秘密のつえに体重を乗せる」こととともに、体の使い方の「奥義」になり、こう意識することを私は「ブレイシング」と呼んでいます（「置く」place）。

また、ブレイシングは、静止時だけでなく、動作時も意識することで、パフォーマンスがよい結果に変わってきます。

ブレイシングは、有利な体の使い方の基本であり、最重要技術です。ブレイシングをやるだけで、ふっと体の力が抜けるようになります。「たかが意識」ですが、これが脳の自動プログラムを書き換えます。この奥義を身につけましょう。

花瓶を斜めに置く人はいませんか？



ロープを必要とするような置き方はやめましょう。



幼児の体の使い方は いいお手本になる

もし、あなたの家族や親せきなど、身近なところに1歳から3歳くらいの幼児がいる場合は、ぜひその動きを観察してみてください。この本で紹介する体の使い方は、1歳から3歳くらいの幼児の体の使い方にとっても近いのです。

《大人の理性で「もし幼児だったなら……」と考えて体を動かす

幼児は、筋力や自己制御機能が大人ほどには発達していないため、転倒しやすい体をカバーしようと体のバランスをとろうとしています。

特に、腕を動かしたり、座ったり立ったりするときは、足の裏に体を乗せ続けようとしているように見えます。

また、頭が適切な位置にないと全体のバランスが崩れやすいことをよく知っていて、頭を高い位置に置いて、首の骨、つまり背骨に頭を乗せ続けようとしているように見えます。

背骨も、お尻を後ろに突き出すようにして、しっかりと立たせています。

全体的に姿勢はきれいです。座らせると猫背にもなりますが、立っているときは頭も高い位置にあり、猫背にはなっていません。

このように、幼児は無意識ながらも、最小限の筋緊張で姿勢を保ち、動作を行なおうとしています。幼児の体の使い方は、じつに効率的なのです。

大人は幼児とは異なり、一定の姿勢で居続けなければならなかったり、同じ動作を長時間続けることを強いられます。こうした背景も、体に不必要な緊張や痛みを生じさせてしまっているでしょう。

ただ、ここで改めてお伝えしたいのは、幼いころの体の使い方感覚を失った大人でも、理性によって意識的に動きをコントロールするのは可能だということです。

実際に私は、幼児の体の使い方をひとつの手本と思い、「幼児だったらこうやっているのでは？」と意識して体を動かすことがよくあります。

あなたのそばに幼児がいたら、その姿勢や動作を改めて観察し、自分の体の使い方に取り込んでいきましょう。



いつまでも若く、
魅力的で、
元気に生きたい人は
「頭」を上げよう

●出会った教師は皆、年齢不詳

私は、アレクサンダー・テクニークの指導者になるにあたって、10数名の外国人教師から様々な教えるを学んできました。

海外の先生たちを見てきてわかったこと、それは、「年齢は関係なくても」「頭」を上げていくと、若く見える。これは、本当に素晴らしいことだ。

アレクサンダー・テクニークは、100年前から続く身体技術です。

そのため、高年齢の教師も多いのですが、彼らは総じて実年齢より若く見え、何より非常にパワフルです。

スコットランドの女性教師は、毎年一定期間来日し、アレクサンダー・テクニークを指導してくれました。

彼女の年齢は70代後半なので、顔にはそれなりに皺があり、髪も白いですが、かなり若く見えます。

その理由のひとつに、姿勢の美しさがあります。背筋はしっかりと立ち、顔すじは伸びています。顔は少しも歪みは出ない。これは、本当に素晴らしいことだ。彼女に、美しい姿勢を学ばせよう。

ダー・テクニックの技術が、その体で表現されているのです。

彼女のすごさは、ハードワークを容易にこなすタフさにも現われています。

その年齢から、来日すること自体が大変なことだと思うのですが、約2週間の滞在期間中、毎日7〜8時間のレッスンやワークショップをこなします。

その間、彼女はほとんど立ちっぱなしで話し続けます。レッスンが終わった後もスタッフと笑顔で会話を楽しむなど、疲れた感じを一切見せません。とても70代後半とは思えない快活さです。

これまで私が指導を受けた教師のほとんどが50代以上でしたが、どの先生も、いい

意味で年齢不詳でした。

●若さの秘訣は「頭の位置」にあるー

こうした先生方を見て思ったことは、「加齢とともに背骨が曲がるわけではない」ということです。

私は、一般的な高齢者の印象から、「ある程度の年齢になれば、背骨は曲がり、背中丸くなる」と思っていました。

しかし、いまは、多くの人は「頭を上げよう」としてこなかったために、頭の位置を下げる状態を容認し、結果的に背骨の曲がった状態になってしまったのだろう、と理解しています。

つまり、「頭を上げる意識さえあれば、

背骨は曲がらない」ということです。背骨が曲がるかどうかは、年齢ではなく、「意識によるもの」なのだと……。

頭を上げる意識を持てば、本来的な背筋^{はいきん}の働きを促すことができ、美しい姿勢を維持できるようになるのです。

多くの人は「頭を上げる」（頭の位置を高くする）と意識しませんが、これひとつを実践するだけでも、周囲の人から「若い」と思われることでしょう。姿勢もよく、首も長く、声も響きやすくなるからです。

加えて、この意識は、体に余計な負担をかけにくくするものなので、スタミナや健康面にも確実にプラスに働きます。

アレクサンダー・テクニック教師は、間違いなく「頭を上」にしています。それが、身体技術として真っ先に学ぶことですし、最も大事な指示のひとつだからです。

ここに、アレクサンダー・テクニック実践者と、そうでない人の大きな違いがあるのです。

読者の皆さんも、以前の私と同じように、「頭」の位置のことなど考えてこなかったと思いますが、今後はぜひ、自分の「頭」に注意を向け、最も高い位置にあるようにしてみてください。

第 3 章

「有利な動作」をするための

基本方針

新しい常識で

パフォーマンスを高める





プロの音楽家でも

「よい呼吸」について勘違いしやすい

『呼吸の質は「体の支え方」で決まる』

呼吸は私たちが特別意識しなくても行なわれるものです。そのため、多くの人は呼吸を意識しません。しかし、その結果、肺の一部にしか酸素を届けることができない「浅い呼吸」をしていても気づかず、体の負担になりやすいその呼吸を、そのまま続けてしまっています。

この場合、首や肩のこり、疲労感、注意散漫、眠気などの問題を起こしやすく、心理面においても焦りやすくなるなど、気持ちの余裕が生まれません。

時々でかまわないので、呼吸を意識してください。

そして、意識したときに、（筋肉がゆるむ）筋緊張を最小限にし、息を十分に吐ける「ラクで深い呼吸」

ができることが重要です。意識的にラクで深い呼吸ができることは、心理面を落ち着かせ、メンタルトレーニングにもなるからです。

「ラクで深い呼吸」を行なうために大切なのはブレイシング（59ページ）です。呼吸の質は「体の支え方」にかかっていると肝に命じておいてください。呼吸は腹筋の状態に影響を受けるのですが、腹筋の状態の善し悪しは体の支え方次第だからです。多くの人は、呼吸と体の支え方をセットで考えないため、なかなかラクな呼吸にならないのです。プロの音楽家でも、これに気づいていないことが少なくありません。

《呼吸のリーディングエッジは「息」》

人によっては呼吸をするとき、「お腹を動かそう」「胸で息を吸おう」と考えてしているかもしれません。しかし、これらのやり方は、呼吸時に「筋や関節を使う感覚」となり、胸や背中の筋、腹筋の過剰な緊張を招きます。

特に、歌唱や管楽器演奏を行なう人が陥りやすいのですが、「腹筋を使って呼吸をしよう」と意識してしまうと体の筋緊張は抜けず、「ラクな呼吸」がしにくくなります。

では、どうすればいいかというと、「鼻や口から息を吸ったり吐いたりする」と考えるようにします。当たり前のことを改めて意識するのです。

これは46ページで紹介しているリーディングエッジ（自分がやろうとしている動きを導

く先端を決め、その先端を動かす」の応用になります。

リーディングエッジ（導く先端）は体の部位でなくてもよく、呼吸におけるリーディングエッジは「息」になります。つまり、「空気」を「動かすもの」と考えるのです。

「鼻や口から息を吸ったり吐いたりする」とシンプルに考えることで、腹筋や胸は適度に動き、「ラクな呼吸」がしやすくなります。

「腹筋を使おう」「胸を動かそう」ではなく、「腹筋は勝手に働き、胸は勝手に動く」と考えましょう。

では、「深い呼吸」はどうするか。

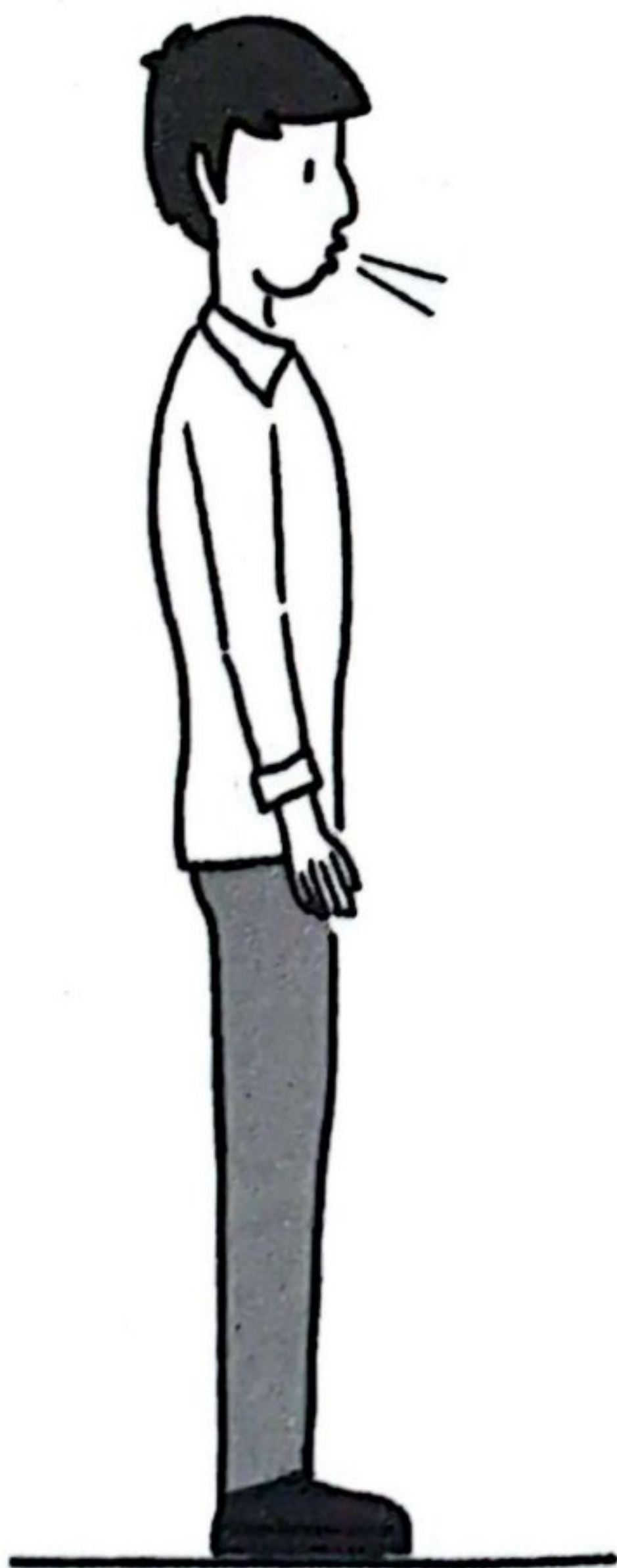
これに関して、多くの人は、深呼吸をするとき、「たくさん息を吸おう」とします。しかし、逆なのです。呼吸は「息を吐くこと」が大事です。

肺に息が残っていたら、新しい空気を入れられません。十分に息を吐けば、新鮮な空気をラクにたくさん吸えるようになります。

なお、激しい運動をしたわけではない平常時に、肩が上下するような呼吸をしている人がいますが、これは胸の肋骨の動きです。

十分に息を吐くことを意識する！

頭の位置を高くすること、足裏に体重を預けることを考えながら呼吸する



こうなるのは、浅い呼吸であまり息を吐かずに「たくさん吸おう」としているか、吸うことを急いでいるかの2つの理由が考えられます。

この呼吸の仕方は効率がよくありません。背中や首の呼吸筋群で、胸の肋骨を必要以上に上げることになるため、背中のはりや首のこりにつながります。

背中のはりや首のこりに気づいたら十分に息を吐くことを意識してください。



声は「腹」ではなく 「足の裏」から出す

「声が小さい」「会話をする相手から聞き取りづらそうな顔をされる」「声がうわずる」など、自分の声や話し方にコンプレックスを持っている人もいるでしょう。

声は、骨をうまく立てて体を支えることで、声が響くようになったり、軽々と発声できたり、高い音や低い音も出しやすくなります。

《「腹から声を出そう」と思うと腹筋の筋緊張は抜きにくい

ボイストレーニングなどでは、「腹から声を出しなさい」と指導するケースがあります。そのため、懸命にお腹に力を入れて声を出そうとする人がいますが、これでは腹筋の筋緊張は抜きにくく、よりよい声になりません。

私たちは、シンプルに声を出そうと思えば、腹筋をはじめとした筋や肋骨が勝手に動いて、声を出すことができます。「腹筋に力を入れよう」などと、いちいち考えなくてもいい、**「足の裏から声を出そう」「息を足の裏から出すもの」を意識してみてください。**

さらに心理面では、「出したい声を出す」あるいは「これを人に伝えたい」という想い
を持ってください。

これは、46ページで紹介したリーディングエッジをさらに応用した考えになります。

リーディングエッジは目的行為を導く先端を動かす意識であり、発声する目的（動作の
根元）を捉え、それを実現しようとすることです。

発声の目的は「空気を響かせる」ことであり、もつと言えは、「相手に何かを伝える」
こと。その目的を先端ととらえ、導くようにするのです。

すると、声帯をはじめ体の諸機能は、それを具現化するために勝手に働いてくれます。

声は「足の裏」から出すことを意識する！

頭は高く

額は前に

体の前側に「秘密の
つえ」があると考え、
そこに体重を乗せる
ように

骨盤が立つ（太も
もの前側とスネに
体重が少しかかる）
ように、お尻を少
し後ろに

足の裏に体重を預け、「足
の裏」から声を出す！



発声にダメージを与える

「バルサルバ操作」

重いものを持つときや椅子から立ち上がるとき、息をとめて力むことがあります。この反応には「バルサルバ操作」と言う名称がつけられています。

バルサルバ操作によつて、胸とお腹の空間の内圧を高めて、体の前側に背骨とは別の支えをつくることができ、背筋の働きを補助することができます（次ページ右図）。

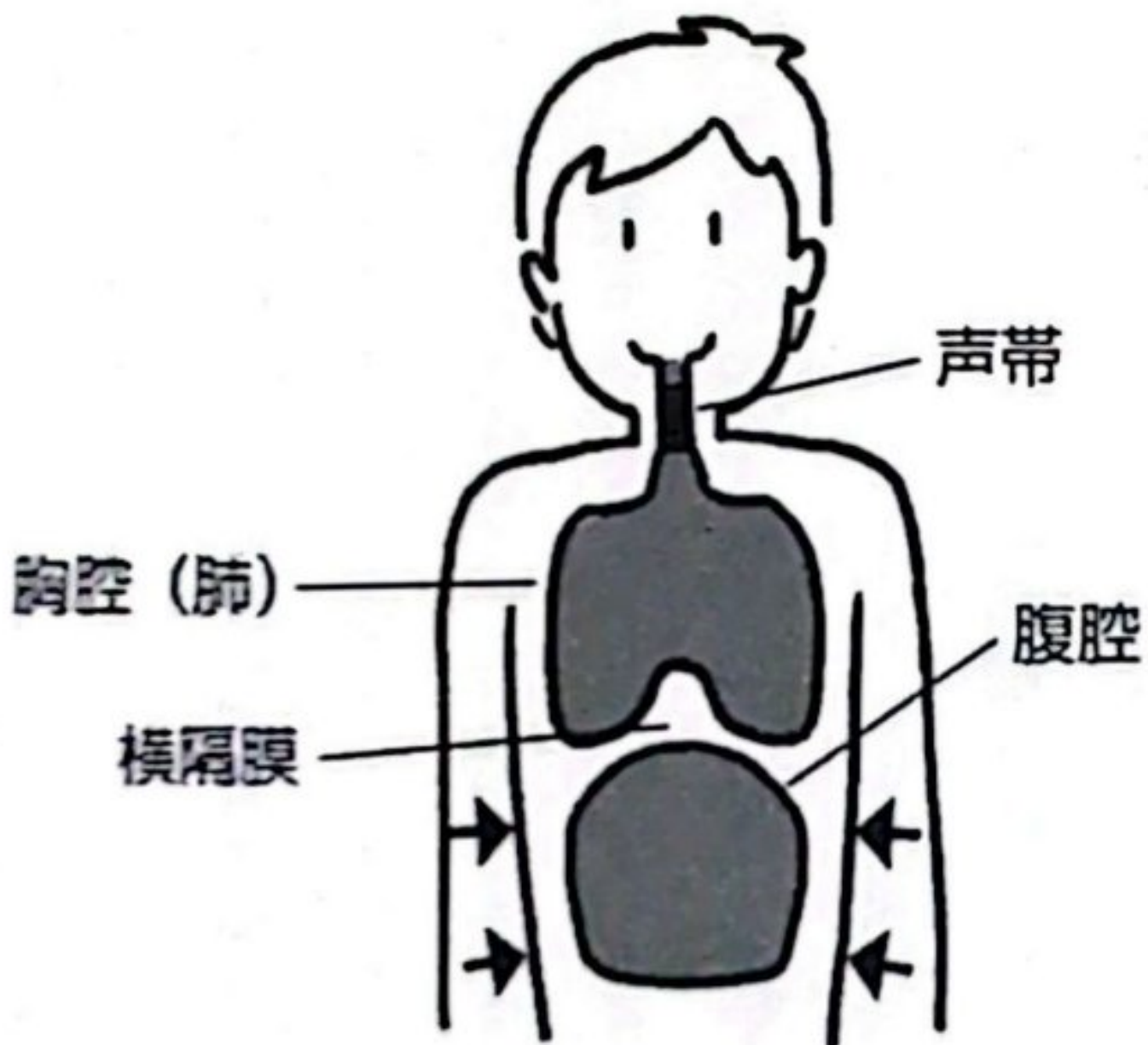
つまり、より力が発揮できるようになります。

《「きつおん吃音」の原因になっている場合も……

バルサルバ操作は、メリットがある一方で、この反応を定着させると発声に悪影響を生じさせるものであり、要注意です。

発声するとき、声帯のあるのどは、本来、解放された状態にしておきたいのですが、バルサルバ操作の反応を習慣化させると、発声時の腹筋の収縮とともにのどを閉じようとし

バルサルバ操作が与える影響



声帯を閉じて、空気の逃げ場を遮断。同時に腹筋の緊張で胸腔と腹腔の内圧を高める

体の前側に支えができるので、背筋の補助となる。より力を発揮できるが、体は硬くなって発声にも悪影響を与える



バルサルバ操作を習慣にしている人は、のどを半分閉じながら発声している人が多く、つまったような声になったり、しゃがれた声になったりするでしょう。

のどを閉じているときは呼吸を停止させている状態なので、バルサルバ操作を無意識にしている人は、話をするときに、ひっかかるような話し方になったり、話していて息苦しくなっていたりもします。

最悪の場合、発声できなくなってしまうこともあり、専門家の中には、「これが吃音きつおんのプロセスのひとつなのではないか」と言う人もいます。

いずれにせよ、バルサルバ操作は発声時には悪影響しかありません。重いものを持つときなどに一時的に採る「便利な体の支え方の一手段」にすぎません。これをいつもやっていると、体の支え方の感覚が狂ってきます。やらないほうがいいのです。

いい声を維持し、ラクに発声できるようにするためにも、発声時はもちろん、日頃の様々な活動でもバルサルバ操作をしないことをお勧めします。

のどにフタをしないように、腹筋の緊張をできるだけ抑えましょう。話すとき、呼吸を止めている自分に気づいたら、息を吐くことを意識するのも効果的です。

自分の体を「どう動かすか」よりも 「どう止めるか」を意識する

《体の余計な力は「体の止め方」に起因する

私たちが動作をするときは、「体を動かすこと」に注意が向かいがちです。しかし、これでは「体の支え過ぎパターン」(25ページ参照)に陥ってしまいます。

余計な筋緊張の原因は、どちらかというと「動かし方」ではなく、「止め方」のほうにあります。動作をするときは、体の部位を動かすことに加えて、「止まるべき体の部位を止めること」にも注意を向けてください。余計な力を抜きやすくなります。

古代ギリシャの哲学者・アリストテレスは、『動物運動論』の中で次のように述べています(岩波書店・島崎三郎訳)。

●動物体の一部は動き、一部は静止していなければならず、この動く部分は静止した部分に支えられながら動く。

私も、体の「動かし方」というよりも「体の止め方」を意識するようになってから、劇的に自分の体の使い方が変わり、よりよいものになっていきました。

よく、野球のピッチャーがボールを投げるときに「足を使え」と指導者から言われたり、ダンサーであれば「床を踏んで動く」ことを意識する人がいます。アスリートやパフォーマーの場合、こうした抽象的な表現で「体を止める」という視点も含んで動作をしているのでしょう。

私たちも「体を止めること」に目を向けましょう。

具体的には、立っているときに止めておきたい最たる箇所は足裏です。このため、たとえば腕を動かすときは、「足裏が止まっていることを考えながら、腕を動かす」と意識します。ブレイシングで「体を置く」と考え（59ページ参照）、足裏に体重を預けて、腹筋と首の筋を緊張させないように動作していきます。

「活動中にそんなことを意識するなんてできない」と思いかもしれませんが、アレクサンダー・テクニークは「意識の技術」。技術を得るのに訓練が必要なのは何事も同じです。

まず1週間、

ゆっくり動き、ゆっくり話す

《自分の「速度の基準」をつかむ

腹筋と首の筋を緊張させないようにするためには、動作の速度に注目してください。ゆっくり動くようにすれば、筋は緊張しづらくなります。この当たり前のようなことを再認識していくのです。

多くの人が、自分の動作速度が肩こりや腰痛の原因になるとは思っていないようですが、大いに「関係あり」です。

パソコンのキーボードを打つ、文章を書く、工場のラインで部品の組み立てをする、お皿を洗う、掃除機をかける……。私たちは反復動作をしていると、いつの間にか速く動くようになります。

現代の経済活動では、「速く動作をする＝善であり価値がある」とされがちなので、無意識に動作を速めてしまう人もいるでしょう。

ただ、この問題を放置すると、筋緊張の強い「体の支え過ぎパターン」を体に定着させ

てしまいます。急ぎがちな人を見ると、私の目には、「体の支え過ぎパターンを懸命に身につけようとしている人」のように映ることが、しばしばあります（かくいう私も、会社員時代はそうでしたが……）。

作業をするうえで急がなければならぬときもあるので、「常にゆっくりでなければならぬ」とは言いません。動作速度の考えの中に、「速い」筋緊張が強くなって体に負担がかかる」というデメリットも加えてほしいのです。

ポイントは、自分で動作速度を選ぶことです。そのためには、基準となるような動作速度を知っておくといいでしょう。人それぞれに、腹筋と首の筋の緊張が強くない動作の速度があるので、これを基準とするのです。この基準となる速度こそ、「あなたの体のペース」です。

可能であれば1週間、ゆっくり生活することを意識してみてください。朝の支度をゆっくりに行ない、通勤のときはゆっくり歩き、仕事の仕方も気持ちゆっくりなものにし、会話をするとときもゆっくり話すのです。

おそらく、ほとんどの人が、1週間後に体の負担が違ってくることに気づくでしょう。気持ちよく過ごしていると思います。



自分の体を意識するようぞ 集中力は高まる

この本では「余計な力を抜く方法」を述べていますが、これらはすべて「意識的な企て」が必要なものです。自分自身が何をしているかに気づく必要があります。

何らかの動作をしながら自分の体の使い方に気づく、あるいは、体の使い方への意識を頭の片隅に置きながら仕事や日常生活をしていくのです。

私自身、この文章を書きながらも、自分の体の使い方に時々配慮しています。

《注意を向ける範囲を広めたほうがパフォーマンスは向上する》

「自分がどのように体を使っているかを意識しながら動作をすると、逆に注意散漫になって、仕事に集中できなくなるのでは？」と思った人もいることでしょう。

しかし、そんなことはありません。むしろ私は、自分の体に見向きもしなかった会社員時代より、アレクサンダー・テクニークの技術を学び、自分の体の使い方を意識するようになったいまのほうが物事に集中できています。いままで気がつかなかったことにも気が

つくようになり、周囲のことに適切に配慮できるようになりました。これは慣れの問題なのです。

以前の私は、四六時中、仕事のことばかり考えていました。その結果、体のことがおろそかになり、不必要な筋緊張から肉体疲労を感じたり、声の質を下げたりして、仕事のパフォーマンスを低下させていました。

最高のパフォーマンスは、「自分の体の使い方を意識しつつ活動すること」で発揮しやすくなります。体の使い方は、あなたの仕事と無関係ではなく、直結しています。私たちは、間違いなく自分の体を使ってその活動をしているのですから。

私の提案する意識の向け方は、あなたの活動パフォーマンスに関係する要素すべてに意識を向けるものとなるのです。

逆に言えば、活動のことだけを考えていく集中の仕方は、注意を向ける範囲を狭め過ぎています。私たちが注意できるキャパシティは、予想以上に大きいのです。過小評価するのはやめましょう。

自分の体の使い方にも注意を向けながら活動することを、「新しい集中の仕方」と捉えて実践してみてください。

筋力をつけることだけが 筋トレではない

《筋力が「宝の持ち腐れ」になることも

「筋トレをすると筋力がつき、姿勢や動作がよりよいものになる」と思っている人は少なくないようです。これは「筋力が弱いために筋を使えていないので、筋力を増やせば筋を使えるようになる」という考えに基づいているのだと思いますが、私はこの考え方に疑問を持っています。

筋は、一部を除いて脳からの指示で働きます。活動するときに、その筋が使えるかどうかは「脳の働き次第」なのです。

つまり、筋トレして筋力をつけても、筋トレ以外の活動時に「その筋を用いる脳の働き」がなければ、その筋は用いられません。脳の働きが変わっていなければ、鍛えた筋は宝の持ち腐れになり得るということです。

筋トレをすることで姿勢がよりよくなるケースもありますが、これは筋力が増えたから

ではなく、その筋力を使う脳の働きがなんらかの理由でつくられたからでしょう。

一方で、筋トレによって過剰な筋緊張を加えやすくなる場合があります。筋緊張の感覚をたくさん得ることになり、「筋を使おうとする感覚」を持ちやすくなるのです。

「筋を使う感覚」により、姿勢や動作に必要な以上の緊張を加えやすいことは説明しました。このため、「ただ立つ」「ただ座る」だけでも過剰な筋緊張を加えたり、何かの動作時に常に強い緊張を加えやすくなります。

私たちは筋のおかげで、大きな力を発揮したり巧妙に動くことができますが、その筋は同時に体に負担を与え、機能を制限します。筋を使うことは諸刃の剣と考えましょう。

多くの人が過剰な筋緊張の様々なトラブルを生じさせていますが、こうした問題の改善にあたっては、「筋力を増やす」よりも「筋の利用を適度なレベルまで下げ、筋緊張を抜くこと」のほうが妥当でしょう。

私が自分やクライアントの体を見てきて実感したのは、「筋緊張は、入れるのは簡単だが、抜くのは難しい」ということです。余計な筋緊張を抜くトレーニングは「新しい筋トレ」だと受け止めてください。もつと言え、この新しい筋トレには、あなたの思考や注意も必要となるので、「新しい脳トレ」でもあるでしょう。

腹筋の間違った使い方に 物申す

腹筋を緊張させているクライアントに、「なぜ、そんなに腹筋に力を入れようとするんですか?」と聞くと、「丹田に力を入れようと思って」と答える人がいます。この人は、「丹田に力を入れること」を「腹筋を緊張させること」と解釈しているのでしょうか。

丹田は、中国の道教に由来する「気」の考え方からくるもので、下腹部にあり、気が集積するところです。

私は道教思想の専門家ではありませんが、丹田は「気を向ける」ところなのですから、変に力を入れるのはやめて、腹筋を緩ませたほうが良いと考えます。「緩めば気が多く集まる」くらいのほうが効果があるのではないのでしょうか。

《「お腹を締める」は美しい姿勢に役立っていない!?

上半身の姿勢を美しく見せるために、腹筋を過剰に緊張させている人もいます。

これは女性に多いことで、「気になるお腹を少しでもスリムに」という思いもあるからでしょう。

腹筋に力を入れることによって、その姿勢を強固に維持できますが、そこまでしなくとも美しい姿勢はつくれます。

また、腹筋を緊張させるよりも、骨盤を立たせることのほうがスリムに見せる効果は大きいです。

だから、実際には役立っていない緊張なのです。むしろ、姿勢のつくり方として疲れる方法ですし、周囲の人に「カチツとしていて硬い人だな」と近づきにくい印象を与えてしまいかもしれません。

クライアントの中にはダイエット目的で腹筋を鍛えている人もいます。そのために「常に腹筋に力を入れています」と言う人もいました。

たしかに、このクライアントの腹筋はかなり鍛えられていましたが、そのせいで肩や首のこり、背中のはりも相当なものでした。

腹筋を緊張させることにデメリットがあることを知ってください。腹筋を鍛えたいのであれば、腹筋運動をエクササイズとして行ない、そのとき以外は緩めるようにしましょう。

腹筋を緊張させても気は集まらない

プレイング（59 ページ参照）で腹筋を緩ませれば「気」は丹田に多く集まる、と考えたほうがよいのでは？



日本の武道や古来の身体観では「**肚**」^{はら}といって、下腹部に一定の注意を向ける考えがあります。「**肚**」を最適な状態にすることで、効果的な姿勢や動作を行なえる、というものです。

私は、腹筋の筋緊張を過剰にしていない状態が、武道や禅などの熟達者の考える「**肚**」の理想状態ではないかと考えています。



皿洗い、洗顔……

普段していることを

ゆつくりやるだけでも

筋緊張は抜けてくる



●皿洗いの仕方にもクセが出る

私のレッスンでは、普段している皿洗いの仕方をクライアントに再現してもらい、その動作からクセを見抜き、体の使い方を指導することがよくあります。

皿を洗う様子を見てわかったのは、腹筋と首の筋を強く緊張させ、息をつめている人が非常に多いということです。

ここでは、そうした筋緊張をしないで皿

を洗うコツを説明します。

まず、頭を「最も高い位置にあるように」と意識して、軽くあごを引き、皿のほうに顔を向けましょう。首ごと頭が前方に出てしまうことを避けるようにしてください。

そして、足裏に体重を乗せ、足裏が床で止まっていることを意識してスポンジを動かしていきましよう。この場合はスポンジがリーディングエッジ（46ページ参照）です。

理想的な姿勢は、お尻を少しだけ後ろにし、体重を体の前側にかける状態です。何も考えないでいると、骨盤を前に出し、上体を後ろに反らせてしまう「不利な姿勢」となってしまう。

呼吸も大切です。息を吐くことを促し、

呼吸時にお腹が動くか確認しましょう。こうして腹筋の緊張が緩和されていることを確認していくのです。腹筋の緊張が緩むまで、腕を動かす速度を下げましょう。それが、基準となるあなたの「体のペース」です。

同時に、頭がいつでも動く状態になっているかも確認しましょう。首の筋の緊張緩和を確認していきます。

洗うときは、「ひじを落とす感じで下げて洗う」と意識すると肩や腕の筋緊張を緩和できます。

洗顔時も、息をつめ、体の筋緊張を強くしている人が多いです。

洗面台で腰を曲げ、中腰で洗顔しますが、

後ろ寄りに重心を置きやすいので注意してください。

体の後方に「倒れる力」を与えてしまうと、腹筋をはじめとした前側の筋緊張を強くせざるを得なくなり、腰に相応の負担がかかります。

この「不利な状態」を避けるために、足裏の「荷重感」に注意を向けていきましょう。洗顔では、顔や手の動きに意識がいきがちですが、足裏に注意を向けるのです。「足裏感覚」をもっと磨いていきましょう。また、洗顔時は、手を速く動かしやすいのですが、これだと腹筋の緊張が強くなり、息もつめてしまうことになります。ゆっくり手を動かせば、これらは避けられます。

●ゆっくり動けば「自分」に気づける

皿を洗う、顔を洗う、体をふく、歯を磨く、掃除をする、メイクをする……。生活の中には毎日行なうルーティンワークがたくさんあります。

こうしたときにも、自分に気づくトレーニングをしていくことをお勧めします。

「いろいろな意識することが多くて面倒だな」と感じた人は、動作の速度を見直すだけでも、体の負担を軽減する効果はかなりのものです。

例えなくしている動作を、ただゆっくりに行なうだけでも、筋緊張は和らいでいきます。

私たちは、「ゆっくりに動作を行なうこと」を、もっと大切にすべきです。

必要であれば、もちろん急いでもいいのですが、「動きの速度を選択することができる」ことを忘れないでほしいのです。

スピード重視の現代社会とは違うやり方を試して、いままでと違う「自分の体」に気づいてください。

ちなみに、私は以前、皿洗いが嫌いでした。皿洗いを単調な行為と感じましたし、皿を洗っていると、なぜか頭痛になりやすく、イライラしたからです。

いまはまったくそんなことはありません。皿洗いの時間は、「自分の体に気づけるひととき」になっています。

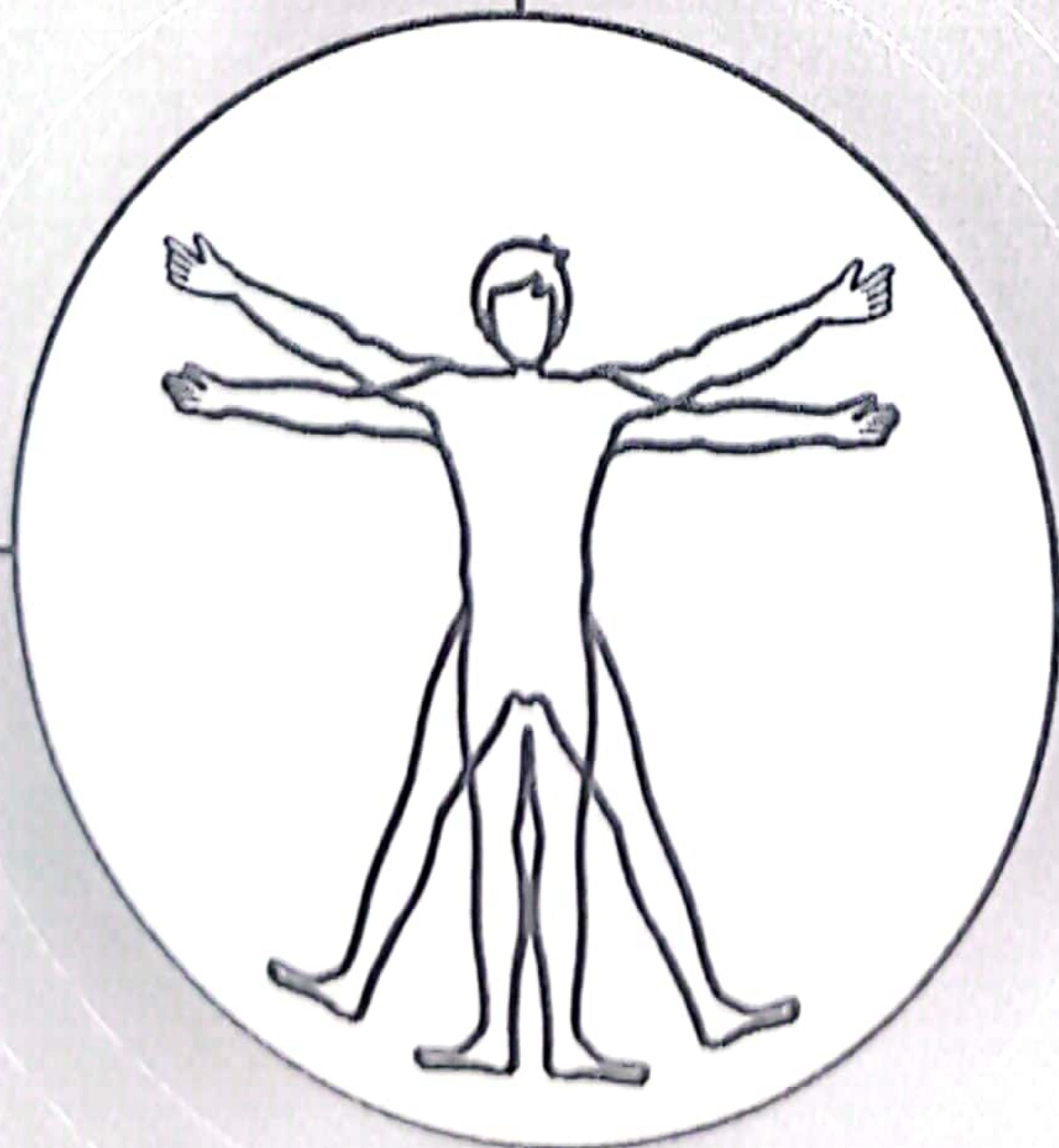
第 4 章

日常生活で取り組む

エクササイズ

「体の使い方」のレッスンは

毎日できる



「歩く」「座る」「PC作業をする」……

日常生活こそがエクササイズ

ここでは、基本的な姿勢に加えて、日常生活の中で欠かせない行動をするときの、利便な（負担のかからない）体の使い方を具体的に述べていきます。

「歩く」「座る」「PC作業をする」など、私たちの行動は、自分の体の使い方に気づかなくともできるものばかりですが、あえて気づくようにしてください。これによって、25ページで示した「体の支え過ぎパターン」に気づけますし、パターンを是正することで体の負担を減らし、パフォーマンスを高められます。

《トレーニングはプレッシャーのかからない日常の中で始める

気づくためのトレーニングは、まずオフの時間から始めましょう。

慣れてくれば、商談やプレゼンの最中など、プレッシャーがかかる場面でも自分のクセに気づけるようになりますが、こうしたときは心に余裕がないことが多いものです。

また、「体の支え過ぎパターン」に気づいたとき、すぐに変化（修正）を与えられるよ

うにしたいので、最寄り駅まで歩いてるときや自宅にいるときなど、誰に気兼ねすることなく自分だけのために時間を使えるときのほうが始めやすいでしょう。

日常生活の中で「気づく訓練」をしていると、どんなタイミングでも「体の支え過ぎパターン」に気づけるようになり、その対処も瞬時にできるようになります。

ここでひとつ指摘しておきたいことがあります。「有利な体の使い方をしばらく続けていれば、そのうち、いつでも体の使い方がベストな状態になる」とは考えないでください。なぜなら、こうした脳の自動制御に任せているうちに、以前の自分の「体の支え過ぎパターン」に戻ってしまう確率のほうが高いからです。

それよりも、「自分に気づくこと」を習慣にしてください。「いつの間にか気づいてしまう」状態です。これが、私たちの持つ「気づく能力」なのですから。

意識の訓練に最適な

「歩行」

《上体を前に導くイメージで歩く》

歩行は、そのやり方次第で、体への負担を減らせることに加え、周囲に与える印象もよいものにできる、トレーニングのしがいがある基本動作です。

歩行で意識していくことは、「頭と胴体を前に導き、それに応じて脚を動かす」ことです。この当たり前とも言えるような意識が役立ちます。

というのは、多くの人は「脚を動かそう」としやすからです。この意識で歩行すると、頭や胴体よりも脚を前に出す状態になりやすいため、腰を少し反らして上半身を後傾させてしまいます。

この反応には、ものがそこにとどまろうとする「慣性の法則」が影響しています。電車では、出発時に進行方向とは逆の方向に倒される力を受けますよね。これと同じです。

こうした人は、後方に倒れる力を体で与えてしまうことから、前に進む力を得にくく

歩くときは頭と胴体を前に運ぶ

意識したい
歩き方

陥りやすい
歩き方



後頭部の垂線



頭と胴体を前方に倒
き、後方に倒さないよ
うにする

頭と胴体が後方に倒
れながら歩行している

なっています。歩く動作を重く感じるはずです。上半身を後ろに倒さないように、腹筋など体の前側の筋も働かせているので、自然な呼吸を妨げています。頭を後ろに倒さないようにするため、首の筋も緊張を強めているでしょう。

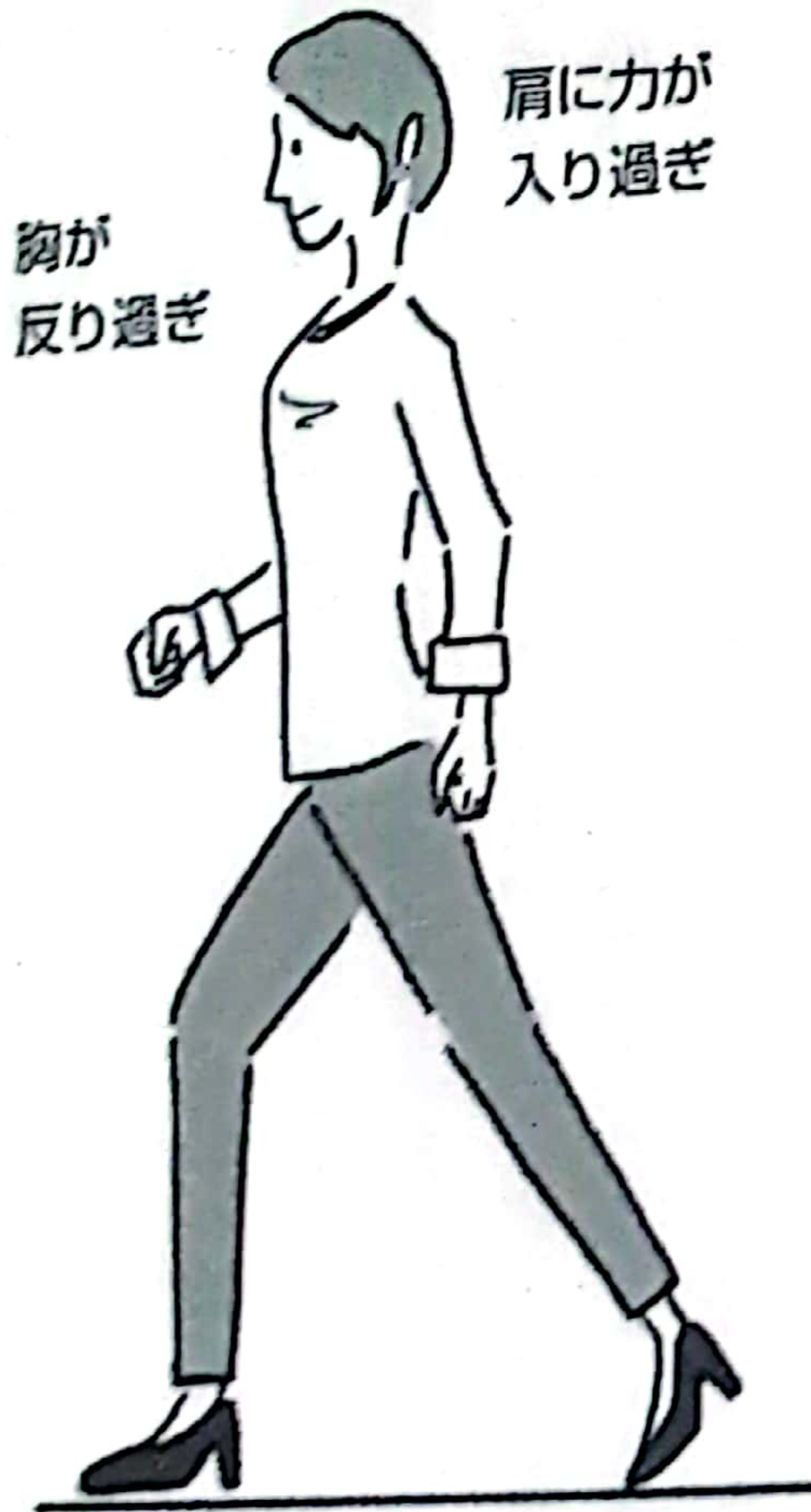
それ以外にも、「よい姿勢で胸を張って歩こう」として、背中を反らすようにした結果、脚を頭や胴体よりも先行させる状態で歩いている人がいます（次ページ図）。これも体の支え過ぎパターンとなつて、お腹や首の筋緊張を過剰に^{きんきんちよう}してしまふでしょう。

歩行の目的は、「頭と胴体を前に運ぶ」ことです。これを意識しないと、歩行はしつくりこないものになります。

これは46ページで紹介したリーディングエッジの考えの応用です。頭と胴体をリーディングエッジとして、それらを前に運ぶ意識を持ちます。脚は、この意識に応じて適切に動いてくれる、と考えましょう。筋も勝手に働いてくれますから、自ら「筋を使おう」としなくても大丈夫です。

「頭と胴体を前に運ぶ」という意識に、「足裏が床で止まっているとき、頭と胴体を前に導くことができる」という考えも加えましょう。この考えは足裏と床面で生じる「摩擦の力」を有効に使おうとする意識に基づくものだからです。

「やりすぎ！」の歩き方



着地した脚の膝を曲げて
歩くため体が上下しやす
く、全身に余計な負担と
緊張がかかっている

多くの人は、摩擦を使って歩いていることを意識していませんが、実際には、摩擦の力がなければ私たちは前に進めません。しかし、摩擦を使う意識がない場合、体は筋力だけで前に進もうとしやすいので要注意なのです。

摩擦の力は筋収縮の力と違って、エネルギーが不要です。有効に使いましょう。

他方、片方の足が着地しているとき、その脚の膝を曲げてしまう人がいます。速く歩いたり、歩幅を大きくしたり、ヒールの高い靴で歩く習慣があると、このように膝を曲げて

しまうケースが多いです（次項で補足します）。膝を曲げて衝撃を吸収しようとしているのかもしれませんが。

こうした歩き方は、膝や股関節に負担がかかりやすいので、時々は適度に膝を伸ばすようにしたり、膝をなるべく曲げないように意識するといいいでしょう。

また、多くの人は自然と速く歩きがちなので、あえてゆっくり歩いて体を落ち着かせるようにするのもお勧めです。ゆっくり歩けば、体に負担をかけない歩き方のコツを飲み込みやすくなります。

「歩行」は、とても大切な動作なので、以下に「意識すること」と「留意点」をまとめました。参考にしてください。

意識すること

●歩くときも有利な姿勢を考え、頭を最も高い位置にして、骨盤を立てます。足裏に体重を預けるようにしましょう。その際に、足裏と床面との間で摩擦が生じていることも感じてください。

●「頭と胴体を前に導き、それに応じて脚を動かす」ようにします。「足裏が床で止まって

- いるときに、頭と胴体を前に導くことができる」と考えましょう。
- 呼吸したとき、お腹が膨らんだり、へこんだりするか、頭がいつでも動ける状態かを時々確認しましょう。

留意点

- 着地は、かかと側からしていきます。体が後傾していると床がドスツとなるくらい強く着地しやすくなつて、よくありません。軽い着地を心がけましょう。
- 走るのではないため、前傾しようとは思わず、後傾しないことを考えましょう。
- 腕を意識的に振ると、自然な動きにならないことがあります。走るわけではありません。腕はぶら下げるようにしていれば、自然に揺れてきます。「自然の揺れの感覚」を得るようにしましょう。
- 歩幅を大きくとると、その分、筋力で体を支える必要が増します。ときには、歩幅を小さくしてゆっくり歩き、足裏に体重を乗せていく感覚を得るようにしましょう。

ハイヒールを履いたときの 体への負担を減らす歩き方

ハイヒールの靴は、本来、ドレスシューズで、短時間の利用のものだったのですが、それを普段履きにすることで、体の使い方に悪影響が生じています。

それでも私は「ハイヒラー」の方を応援します。美しく見せることは大事ですから。ここでは、ハイヒールを履いたときの体の使い方を説明します。

《足指側にも体重をかけるパターンに修正していく

ハイヒールを履く人は、フラットな靴を履いている人よりも体重を後ろにかけやすい点に注意してください。

多くの靴は、足指側にいくほど細く、幅も狭くなっているため、足指は横から圧迫されますが、ハイヒールを履いた場合、前に傾斜する度合いが強くなればなるほど、足指側に荷重がかかり、サイドからの締め付けが強くなります。

ヒールの高い靴を履く人は、無意識に足指の締め付けが強くなるのを避けようと、かか

ハイヒールを履く人が意識したい体軸



と側に体重をシフトしています。

かかと側に体重をかけるクセがついてしまうと、腰や首に負担が生じます。ハイヒールを履く人は、時々でいいので足指側にもある程度荷重をかけてみてください。足指側は少し窮屈になりますが、上半身はラクになります。

54ページで「秘密のつえ」に体重を乗せるようにする方法を紹介しましたが、ハイヒールを履く人は、より明確に体の前側にある体軸を意識していきます。

具体的には、「①足の甲とスネの交わるところ、②のど下の胸骨上端部、③前頭部を通り過ぎる軸」です。ここに「秘密のつえ」があり、このつえに体重を少しかけるようにする

のです。

さらに、ピンヒールのように、体のバランスを崩しやすい靴を履く場合は、お腹と首の筋の緊張が過剰なものになりがちです。呼吸をしたときにお腹が動くか、頭がいつでも動くかを確認して、腹筋と首の筋をできるだけ緩めるようにします。

《膝を伸ばすことを意識する》

ハイヒールでの歩行は、膝がより曲がりやすくなる点にも要注意です。膝を曲げると脚が長く見える効果が薄れ、凛とした印象に乏しくなり、関節の負担も増えてしまいます。

そこで、歩くときは、気持ちゆつくりめで、歩幅を大きく取らないほうが膝を曲げにくくなります。速く颯爽さっそうと歩きたいときもあると思いますが、その場合は、膝を過度に曲げないように意識しましょう。

靴は、私たちの気分を変えてくれる不思議なギア（道具）ですから、「ハイヒールを履くのを止めたほうがいい」とは言いたくありません。ただ、「体を適切に支える」ことに関して、フラットな靴を履くときよりも十分に配慮するようにしてください。体に負担がかかる面は意識で乗り越えられます。

膝を過剰に曲げて歩いていないか？

体に負担がかからない
有利な歩き方

体に負担がかかる
不利な歩き方





カバンと一緒に

「腕」を持たないようにする

《腕は「ぶら下げられている」のが本来の姿

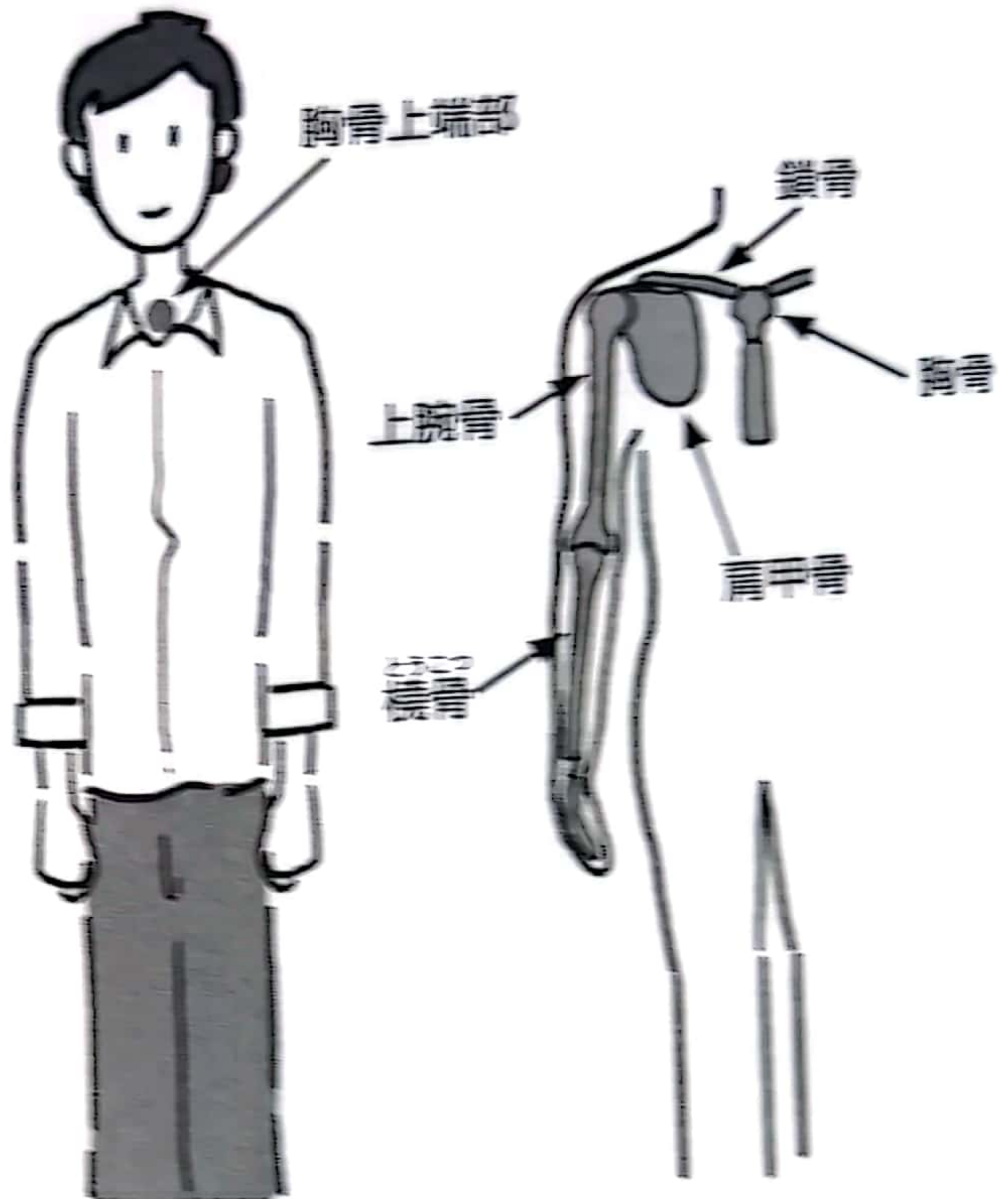
カバンを持つことで、肩や首のこりを悪化させる人は少なくありません。その原因は、カバンと一緒に「自分の腕を持ってしまふから」です。

カバンに限らず、パソコンの入力作業や、楽器演奏、人と話すときでさえも、私たちは「腕を持って」しまふ傾向があり、具体的には、腕の一部である肩が上がる形になっていきます。

改めて認識してほしいのは、「腕はぶら下げるもの」ということです。頭が腕を吊り下げていると考えるとわかりやすいかもしれませんが、私たちは、肩を上げるようにして「自分の腕を持つ」必要はないのです。

腕や肩をラクにする効果的な方法としてお勧めしたいのは、「腕の重さを胸骨上端部にかける」ことです（次ページ図・右）。胸の上部の中心にある胸骨を「腕の重さを預ける

腕の重さを胸骨上端部にかけることを意識する



「頭が腕を吊り下げている」と考え、
腕の重さを、体の前側の胸骨上端部
にかける。

場所」とイメージすることで、腕をぶら下げやすくなり、肩周りの筋緊張がなくなります。

《「カバンは『頭』で持つ」と考える

カバンを持つとき、腕ではなく、「頭」で持つと考えるのもお勧めです。ただし、注意したいことがあります。

カバンを持った状態で腕をぶら下げた場合、カバンの重さの分だけ下のほうに引っ張られます。この引っ張られる力によって頭が前に出て、背骨が曲がってしまうと、首の筋をはじめ、背筋の負担が大きくなり、疲れやすい体になってしまうのです。

そこで、心がけたいのは、引っ張られる「頭」を高い位置に置く状態を維持することで。こうすることで、54ページで紹介した、体の前側にある「秘密のつえ」を、カバンを持つ支えに利用できるようになります。

「頭でカバンを持つ」と考えるとき、頭を高く位置づけておくことも意識しましょう。

この結果、腕をぶら下げる際に、首の横にある筋が引っ張られる感覚があるかもしれませんが、これはカバンの重さによって引っ張られるためです。体の不利な使い方につながる緊張とは異なり、あってもよい適度な緊張になります。

手提げカバンであれば、指を曲げてカバンを持ち、持った腕をぶら下げ、頭でそれを支

カバンは「頭で持つ」と考える

かなり重いリュックを背負う場合は、上半身を少し前に傾けて、足裏全体に重さがかかるようにする



頭がカバンと腕を支えられるように
頭を高い位置に置く

えられるように、頭を高い位置に維持していきます。ひじでかけたり、肩でかけるカバンも同じです。



デスクワーク時の体への負担を なくす姿勢とその導き方

《背もたれなしで椅子に座るときの基本姿勢》

デスクワーク時に背もたれを利用するとラクに感じる一方、長時間続けると腰や首に不快さを感じることはないでしょうか。それは、骨盤が立っていない状態（51ページ参照）だからです。

背もたれを使う姿勢をずっと続けると、この不快な状態から、なかなか抜け出せません。「背もたれを使わないで座る時間」を増やすことを考えていきましょう。

多くの人が、座ったときに骨盤を後傾させやすく、その結果、起こしている体も後方にシフトさせてしまっています。

こうして、起こしている体の重心が、足とお尻で形成する支持基底面の上から外れると、上半身には後ろに傾く力がかかり、それを体の前側の筋で支えることになります。背骨も曲がることになり、頭も前に突出しやすくなります。

この結果、首と腰に負担がかかります。

体に優しい「背もたれを使わない座り方」をマスターしよう



片方の脚のスネを床面に対して 90 度くらいにすると脚の筋の緊張を緩めやすい

骨盤を立たせることができれば、背骨も適切な状態にしやすい、54ページで紹介した「秘密のつえ」を使えるようになり、体の負担を軽減できるのです。

まず、お腹の前面を前に導くようにします。これで骨盤を立たせやすくなります。そして、上半身の体重による圧力がかかる中心部分が、お尻の骨と座面の接面部（坐骨接面部）よりも少し前になるようにしましょう。

そして、頭を高く位置づけます。あごは過度に上がってしまわないように、^{ひたい}額を適度に前方に向けます。そのうえで体の前側の「秘密のつえ」に体を乗せ、お腹や首の前側に体重がかかる感覚を促します。

立つときの支持部位は足のみでしたが、背もたれなしで座るときの支持部位は、「お尻」と「足裏」です。一般的に、足裏を支持部位として意識していない人が多いために脚をうまく使えずに、上半身だけで支えようとして、腹筋や首の筋の緊張が増します。

お尻と足裏に体重をしっかりと預けるようにしましょう。

ここまでできたら、十分に息を吐いてください。呼吸のとき、お腹の前面が膨らんだり、へこんだりすれば、腹筋の緊張が緩和されている証拠です。

さらに、頭が動くかどうかを確認してください。これで首の筋緊張を抜きます。



過剰な筋緊張を生じさせずに PC作業を行なうポイント

《「腕を持つ」のをやめれば肩こりは改善する

パソコンを使った入力作業のように、腕や手を動かしていくデスクワーク時では、腹筋を強く緊張させ、息をつめてタイピングをしている人が少なくありません。あたかも腹筋で指を動かしているようです。これは「体の支え過ぎパターン」(25ページ参照)なので、体の支え方を変えないとラクになりません。

前項で説明した「背もたれを使わないで座る」姿勢を、もう一度読んでみてください。この姿勢を採りながら作業を行なうことで、体の支え過ぎパターンをやめられます。

また、PC作業では、体の支え過ぎに加え、腕も支え過ぎになりやすい点に注意が必要です。これは「腕を持っている」状態なので肩こりをもたらしします。腕はぶら下げるものです。「腕の重さを胸骨上端部にかける」ように考え、腕をぶら下げましょう。

手首は、机やキーボード上に適度に乘せておくのが有利な体の使い方です。

上半身の体重をかけるように、机に手首を押し付ける人がいますが、こうする人は、腕

で上半身を支えてしまっています。肩こりの原因となるので、やめましょう。

《「情報を取りにくい姿勢」は首を痛くさせるのでNG

作業に集中すればするほど、顔をディスプレイに近づかせてしまいがちです。この状態は、頭を前に突き出す形になることから、首の負担が大きくなって「首こり」をもたらします。

「背もたれを使わないで座る方法」を思い出してください。前に出すのは「頭」ではなく「お腹」でしたね。頭を上にして、前に突き出すのをやめましょう。

また、私たちが何かを見るということは、「光」を視覚情報として受け取っているという事。光のほうが私たちの目のほうに向かってきてきているのです。

しかし、多くの人は、見ることを「光を受け取っている」とは考えずに、「情報を取りにくい」ように思ってしまうやすいようです。特に、PC作業の場合は、小さい文字や数字などが多く、ついディスプレイに顔を近づけてしまうのでしょう。こうすることで字にフォーカスしやすくしているのです。

しかし、顔を近づけることでフォーカスしなくても、私たちの眼球内にフォーカスする機能があるので。多くの場合、ディスプレイに顔を近づける必要はありません。

ディスプレイとの距離に注意！

ディスプレイに顔を近づけすぎると「首こり」をもたらす



「光のほうが自分の目に向かってきている」と考えると、頭を適切な位置にとどめやすくなる

と首の負担が大きくなるため、避けます。軽くあごを引くようにして下を見るのです。また、書くときは、ラクに呼吸ができるくらいに、ゆっくり書くようにしましょう。

書く動作は、幼いころからの習慣が強く根づいているため、書く速度をはじめ、自分のやり方に変化を与えるのはPC作業以上に難しいものです。

しかし、PC作業をはじめデスクワーク時に、体に負担がかからない方法に少しでも見直すことができると、体を使ったパフォーマンスに変化が現われます。集中力が高まり、いままで気づかなかったことに気づくようになったり、斬新な発想が生まれるなどのクリエイティビティも高まる可能性大です。



デスクワークの常識を 変えてしまいうのもいい

《「座る時間」を減らしてしまえ！

私たちは、座ると首や腰に負担がかかります。座る時間が長ければ長いほど、体は故障しやすくなるでしょう。

座る時間が長い人は、特定の姿勢を続けるよりも、いくつかのバリエーションを持って、それをローテーションさせていくのが理想的です。

お勧めしたい姿勢のバリエーションのひとつが「立ってデスクワークをする」ことです。これによって、首や腰の負担をかなり減らせます。

立ってデスクワークを行なうためには、高さのある机が必要になりますが、私は、このスタイルが「近未来のオフィスではありふれたものになる」と思っています。欧米では、すでに取り入れている企業もあるようです。

私もスタジオでハイカウンターくらいの高さにも調節できる机を使っていますが、非常

「椅子に座る」ことを
前提にするのをやめる



に快適です。首や腰の不快さから解放されるように感じます。
はじめのうち、脚は疲れますが、不快な感じにはなりません。むしろ、脚を使うようになつてから、よく眠れるようになりました。

「推奨できない 行為」の負担を できるだけ 最小限にする方法

●背もたれを使って座る

110ページで、「椅子の背もたれを使わないで座る時間」を増やすことをお勧めしました。

その理由は、背もたれを使うと、どうしても骨盤が後傾して、背骨が曲がってしまいうので、「有利な体の使い方」にならないからです。

とはいえ、「背もたれを使いたい（ちよつとラクをしたい!）」と感じるときもあると思います。時々、背筋はいきんにも休みが必要です。

ここでは、背もたれを使って座るときの注意点も述べておきます。

椅子の「背もたれを使う場合」と「使わない場合」では、体重を預ける支持部位が変わってきます。

「背もたれを使う場合」の支持部位は、お尻のほかに、背もたれとの接面部となる背中が加わります。

一方、体は後ろに倒れている状態となるので、足裏は重要な支持部位ではなくなります。

この支持部位を踏まえて、背もたれを使って座るときは、背もたれとの接面部である「背中」と、座面接面部である「お尻から太もも」に体重をしっかり預けるようにしていきましょう。

そのほかの注意点は、頭の支え方です。

頭は、肩に対して上方向に頭を持ち上げておくようにしましょう。「頭の重さが首の前側にしかかる」感覚を得るように体を導きます。

このときの感覚は、「いつもよりも頭を少し後ろにしている感じ」になります。

●脚組みをする

脚組みは、一般に「体が歪むので、よく

ない」と言われますが、脚組みすることによって気分を変えられたり、落ち着きやすくなりそうですよね。私は「脚組みもOK」だと思っています。

ただ、「体の使い方」の有利・不利を考えて、次の点に注意しましょう。

まず、毎回同じほうの脚を上にして組むのは避けてください。左右非対称の状態が継続することから、骨盤や背骨の歪みをもたらします。

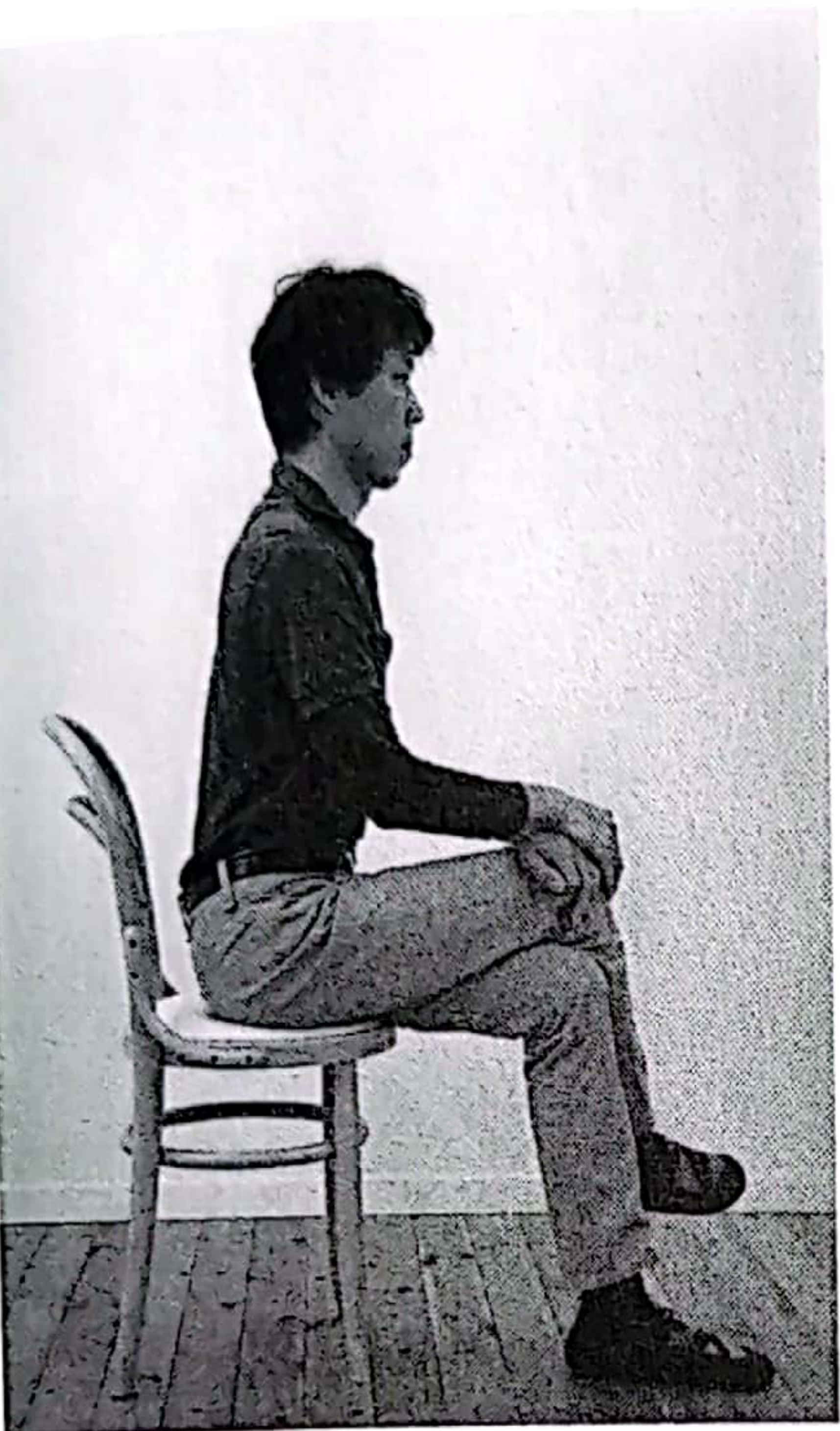
時々、もう一方の脚を上にして脚組みしましょう。

また、脚組みでは、骨盤が後傾しやすく、

その状態を長時間続けると首や腰に負担がかかります。

そこで、時々、脚組みをするとき、骨盤を立てていくといいでしょう（51ページ参照）。

具体的には、脚を組んだ状態で、お腹を前に導くようにします。



「お腹を前に」すると骨盤を立てやすい。体重はお尻と片足の足裏に預ける

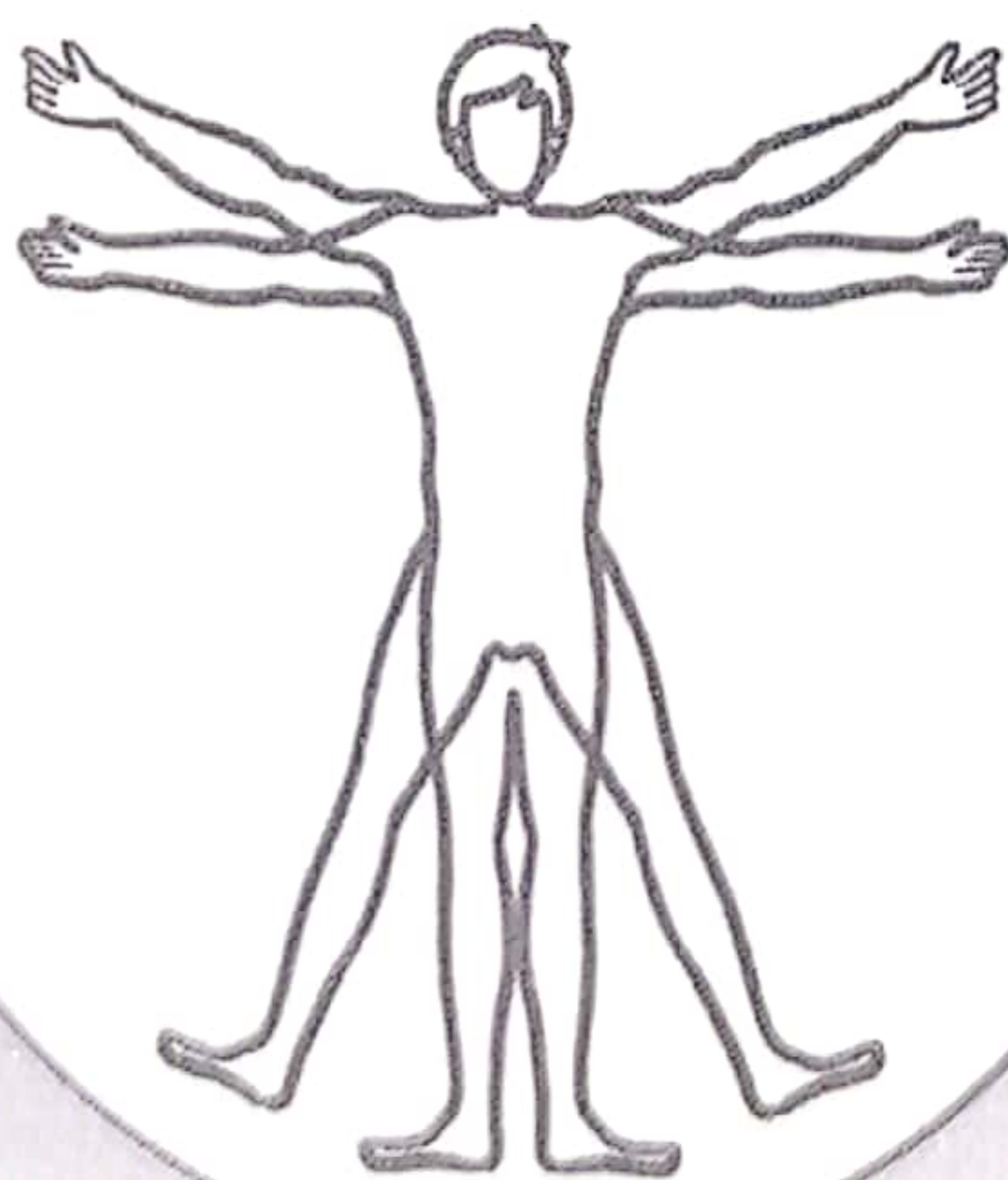
さらに、頭を高く位置づけるようにし、背もたれを使わずに座ります。この姿勢は、私のお気に入りのひとつです。



組んだ脚もラクになるし、腕の置き所（太もも・膝）も高くなって、腕もラクになる

第 5 章

心理的プレッシャーを
受ける場面での対処法
アガリや心の緊張は
克服できる





「心の緊張」と「体の緊張」を 分けて考える

《体の緊張を緩めると心も同調する》

アレクサンダー・テクニークは、アガリや極度の緊張の改善にも役立つことが知られています。この章では、人前などのプレッシャーがかかる場面で、自分の持つ能力を存分に発揮するための工夫を述べていきます。

アガってしまう人は、プレッシャーがかかる場面で、「いつものようにできない」のが問題です。逆に言えば、アガっていても、「いつものようにできる」のであれば問題になりません。

この動きの邪魔をしているのは、体の過剰な筋緊張きんきんちようです。

アガリの反応には、「心臓がドキドキする」「口が渇く」「足が震える」「顔が赤くなる」などがありますが、この中に「体の過剰な筋緊張」という反応が含まれていることに問題の根っこがあります。

過剰な筋緊張は「体の支え過ぎパターン」(25ページ参照)に由来するので、これを有

利なものに是正すればいいのです。

問題を整理するために、緊張を「心の緊張」と「体の緊張」に分けましょう。

人前に出たときに感じる恥ずかしさをはじめ、心臓のドキドキや口の渇き、失敗を恐れてしまうことなどは「心の緊張」として捉え、「こうした心理面の状態や生理反応は自分では変えられないので仕方がない」と考えます。

そして、「体の緊張」、つまり、筋緊張は、心の緊張とは別物とし、こちらを緩めるようにするのです。体の筋緊張を緩めれば、動作の制約はなくなり、「いつものようにできる」ことになります。「心の緊張はともかく、体の緊張は緩められる」と考えましょう。いつものように話したり動くことができれば、心の緊張も次第に緩和されていきます。

これは神学者ラインホルト・ニーバーの「平安の祈り」の実践になります。

神様 私にお与えください

変えられないものを受け入れる落ち着きを

変えられるものを变える勇気を

そして、その二つを見分ける賢さを

アガっているときは

心だけでなく体も上がっている

《プレッシャーがかかると体は上方に上がってしまう》

アガりは、「上がる」が由来の、気持ちの高ぶりの心理状態を表わしている言葉ですが、このとき、心理面だけでなく、体も物理的に上に「上がり」やすくなります。

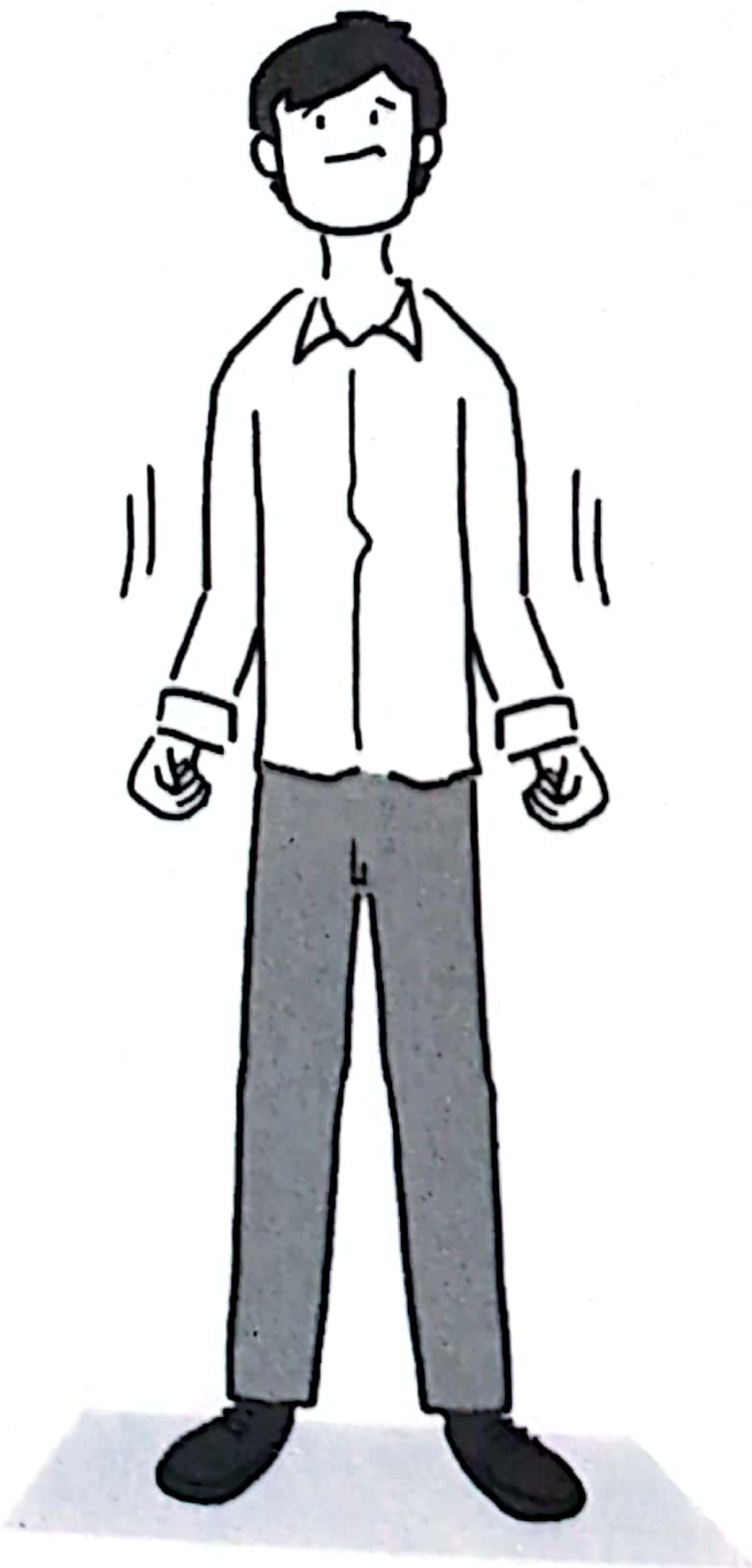
アガった人は腹筋と首の筋の緊張が過剰になる「体の支え過ぎパターン」になりやすいのですが、この「支え過ぎ」は、頭と胴体を懸命に上方に持ち上げようとしている「持ち上げ過ぎ」の状態を誘発します。

パフォーマンスの中には、この「体が上がる感覚」が本番で起こりやすく、それがパフォーマンスを制約することを知っている人もいます。ただ、その状態から脱する方法については知らない人が多いです。

こうした状態から脱するには「持ち上げる」と逆のこと、「体を置く」といいわけです。足裏で立っていることを思い出し、「自分の体を床の上に置く」と考えて、足裏全体をべっ

アガると「体を持ち上げよう」としてしまう

「自分の体を床の上に置く」と考え、上がった体を落とす



たり床につけ、そこに体重を預けるようにしてください。これが、体をもたげないようにする、つまり体を下げるコツです。

プレッシャーがかかったときに、普段なら考えない「足裏のこと」を考えるのです。足裏に注意が及ばないことが、体が上がった状態からなかなか抜け出せない理由でしょう。「落ち着く」という表現は、心理面の状態を意味しています。しかし、その状態を導くときには、体を下げて「落とし」、床に「着かせる」ようにするのがいいのです。



床からの反力を イメージする

体を持ち上げないようにするには、床面に体をどーんと預けられるかどうかがポイントです。それができれば、その分、床から反力が返されて、筋緊張を緩める環境をつくれます。

《床に支えられていることを意識する》

普段は意識することはありませんが、私たちは床からの反力で支えられています。床が押し返してくれる力があるからこそ、私たちは立っていられるのです。

床から得られる反力は、足裏を通じてその人がかける荷重と同じ力の大きさになります。つまり、床からの支えを得るためには、できるだけどーんと体を預けるようにしたほうがいいのです。

アガリやすい人は、次ページ図のように床下に強固な支えがあるというイメージを持つてください。この図で描かれているように床下に強固な支えがあることを想像すると、自

あなたは床にがっちり支えられている！



分が「支えられている！」と思い出すことができ、その場に体の重さを預けやすくなるのです。

さらに、体の前側に「秘密のつえ」（54ページ参照）があるとイメージして、そこに体重を乗せ、息を十分に吐くようにします。吸うことは考えなくて大丈夫です。勝手に吸ってくれますから。

ここで紹介している方法は「意識の作業」です。プレゼンをするときなど、自分にとっての本番を迎えるとき、この意識の作業を実践していきましょう。

実際の本番の場では、周囲の目がある中で、不安や心配で頭が一杯になって体を意識する作業がおろそかになりがちです。「床下に強固な支えがある」というイメージが本番でも湧きやすいように、日頃からイメージトレーニングしておくといいでしょう。

「人から見られること」と 「人を見ること」を受け入れる

私のクライアアントの中には、「複数の人の前だと緊張してうまく話せなくなってしまう」という人もいます。

こうした人は、人前で「人から見られないようにする試み」を無意識にしています。人から見られないようにしようと、体の関節を曲げて自分を小さくしたり、身を引くように体を後方に傾けたりするのです。

実際のところ、これらの反応は「見られないようにする」役割をまったく果たせません。逆に、この役立たない反応によって筋緊張は強くなり、動作や発声、呼吸といったパフォーマンスを悪化させてしまいます。

《不可能なことをしようとする」と緊張は強くなる

こうした人は「人を見る」ことも無意識に回避しがちです。「人を見る」と、その人が「自分を見ている」という思いを強くしてしまうからでしょう。

この場合も、同じように筋緊張から体の使い方は不利なものになって、パフォーマンスが悪化します。

人の前に立ちながら、人に見られないようにしたり、人を見ないようにするのは、実際のところ不可能です。その影響で、体の使い方を不利なものにし、印象や結果を悪くする

だけなのです。不可能なことをやろうとすれば体は余計に緊張してしまうでしょう。アガリやすい人が人前に出なければならぬ場合は、それがたとえ苦手なことであつたとしても、まずは「人から見られる」という避けられない事実を受け入れてください。そ

して、自分も「人を見る」ことを受け入れるのです。そのうえで、自分の体重を体の前側の「秘密のつえ」（54ページ参照）と足裏に預けるようにしていきましょう。

《「人を見る」ことには大きなメリットがある

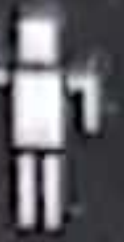
なお、「人を見る」と、その場の危険の有無を確認できるメリットを享受できることを覚えておいてください。

私たちは常に他者を見て、自分に危害を加える人なのかどうかを、無意識に確認しています。あなたも、通りすがりの人を無意識のうちに一瞥^{いちべつ}しているはずです。そのうえで、

「危害を加える人ではない」と瞬時に評価することで安心していきましょう。
「そこにいる人を見ないようにする」のは、危害を加える人がいるのかどうかを確認しないようにすることです。これでは安心できません。

また、「本当は見て確認しておきたいけれど、意識的にあえて見ないようにする」という、自己の中の潜在意識と顕在意識の葛藤も生じています。こうした葛藤は筋緊張の種です。

アイコンタクトとも言いますが、人を見ていくことで信頼関係が生まれやすく、あなたの想いが伝わりやすくなるのも大きなメリットのひとつです。恥ずかしくても見たほうが有利です。



「申し訳ない」と感じたとき、 体まで恐縮させない

「恐縮する」という言葉は、一般的に「申し訳なく思うこと」という感情のほかにも、「人が申し訳なく思っているときのさま」も表わします。「恐縮」の字が示すように、「恐れて身がすくむさま」、つまり「体が縮むさま」です。

「目上の人と話す」「顧客と商談をする」「初めて会う人と話す」といった場面で、体が小さくなるように背中を丸め、頭を前に突き出す形で首を短くしている人を見かけます。

この体の反応は、人と接するという刺激を受けたとき、一時的に体の支え方をゆがませてしまった結果であり、私は「体の恐縮」と呼んでいます。

《その恐縮がアナタの信頼性を低下させてしまうこともある

心理面で恐縮したとき、「体の恐縮」を無意識に行なっている人は少なくありません。

相手を立てるため、意識的に行なっている人もいるかもしれませんが、自分も同じようにするものと無意識に真似周囲の人が体を頻繁に恐縮させているので、

しているケースもあるでしょう（以前の私もその一人でした）。

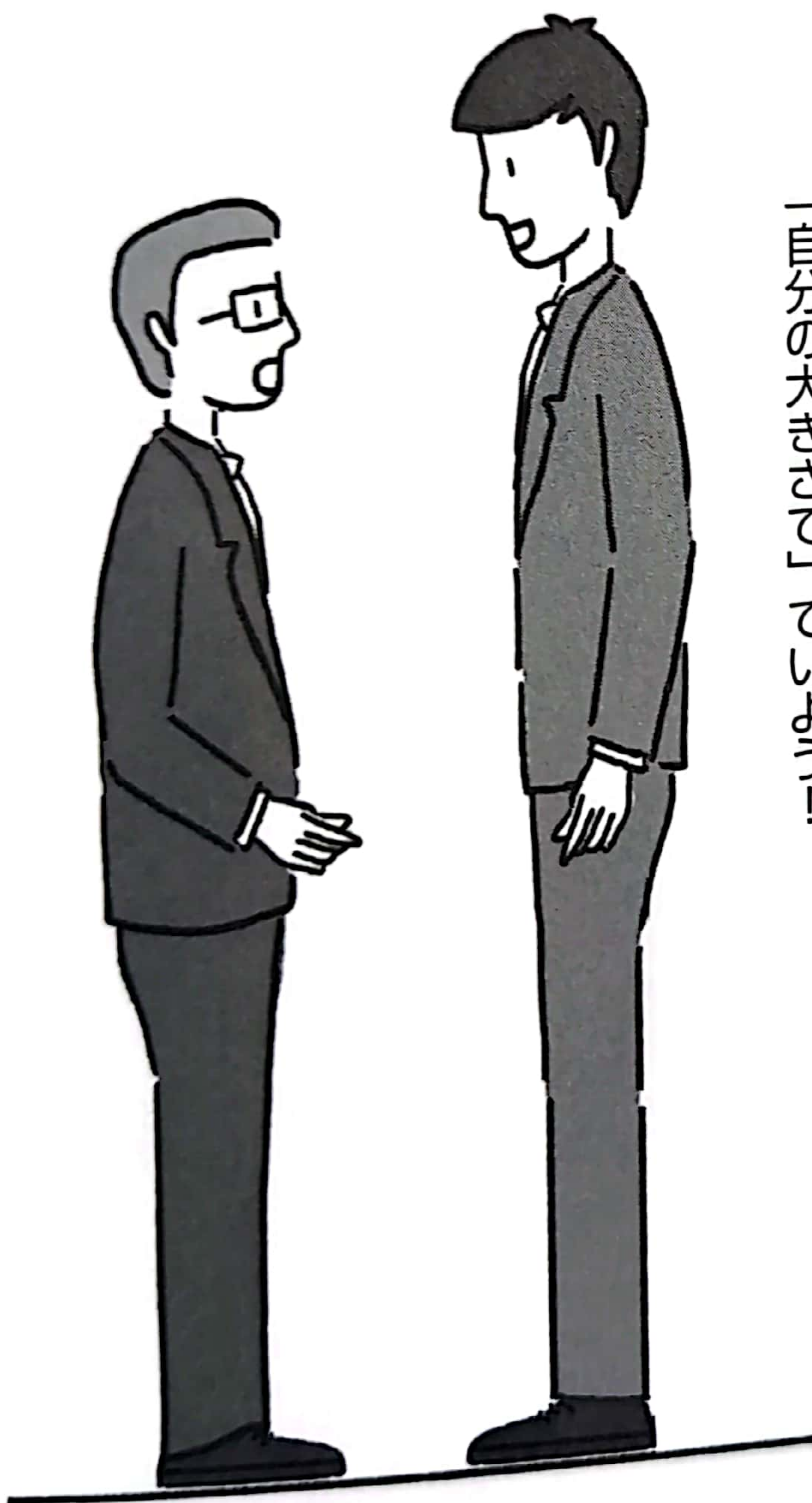
体を恐縮させる人は、自分の体を小さくすることで「相手を立てよう」としています。こうした表現によって対人関係がよくなる場合もあるので、「やらないほうがいい」とは言いません。ただ、体の恐縮にはデメリットがあることも知っておいてください。体への負担があることに加えて、相手に与える信頼性が逆に下がる可能性もあるからです。体の恐縮は、相手によって価値が変わります。そのさまを謙譲と捉えて好感する人もいれば、卑下や自信のなさと捉える人もいるのです。誰にでも体の恐縮を行なう人がいますが、こういう人は体の負担とコミュニケーションの両方の面で大きく損しています。

私は体の恐縮をしないほうがいいと考えますが、仕事柄そうせざるを得ない場面があったとしても習慣にしないでください。

体の恐縮をしないことを目指す人は、「申し訳ない」という感情を持ったとき、そんな自分に気づくようにし、自分の頭を高いところに位置づけましょう。そして、支持部位である足裏に体の重さを預け、息を吐きましょう。

恐縮しても体は恐縮させない！

背が高い人は、背が低い人と話をするとき、体を縮ませているケースが多いので注意する



「自分の大ききさで」でいよう！

これまでのように自分の体を小さくせずにとつていよう、自分が「尊大な態度をとつていよう」ように思ってしまうかもしれません。しかし、それは自分本来の大ききさでいっただけで、尊大にしているわけではありません。これは違和感ですので、受け入れましょう。

自分の存在感を より高める秘策

人前や本番などの際に、緊張を緩めるだけでなく、自分の存在感まで高めてしまう秘策があるので、それもお伝えしておきましょう。

それは「空間と時間を自分に与える」と心の中で唱えることです。

《「たったそれだけ？」なのに効果アリ

たとえば、舞台上でスピーチをすることになった場合、「空間を自分に与えよう」と心の中で唱えてください。すると、自分が立っている床面と、その上の空間を「自分のスペース」と考えられるようになります。

「たったそれだけ？」と思われるかもしれませんが、こう意識することで、その場に自分の体重を預けやすく、また体も小さくならず、自分本来の大きさに立っていきやすくなります。

さらに、「時間を自分に与えよう」と心の中で唱えてください。こうすることで、自分

のペースに気づくことができ、呼吸をする余裕もでてきて、落ち着いてきます。

緊張しやすい人は、人から見られていたり、慣れない場所にいるとき、あたかも「自分がそこにいてはいけない」かのように思い、床に体重を完全に乗せずに、筋緊張を強くして「体を持ち上げる」ようにしてしまいます。

また、自分が話をするときに、相手はだまって聞くことになりますが、これを「他の人の時間を奪っている」ように感じて、無意識に「スピーチを短時間で済ませてしまおう」と、動作や話すペースを速くしてしまいます。

そのため、体の筋緊張は過剰なものとなり、息継ぎの余裕もなくなつて、呼吸は浅くなります。この結果、のどを無意識に締めてしまうこともあります。

《自分のことも尊重し、図々しくなるのが鍵》

こうした体の反応は、その人の「遠慮」の気持ちや体の支え方に現われたものです。他者を尊重することは大切ですが、自分のことも尊重し、配慮しましょう。つまり、少し図々しくなるのです。

たとえば、自分が立っている場所が他人の所有する場所だったとしても、「この空間を

自分に与える」と唱え、その場所を自分のものと思ひましょう。

人と話すときは、「時間を自分に与える」と唱え、「自分に与えられた時間なのだから、相手を少し待たせていい」と思つていくのです。

「空間と時間を自分に与える」という考えは、自己の尊重を促すものです。自己を尊重し配慮することは、私たちの社会生活で意外と欠けやすいことのひとつです。

この考え方は、人前でパフォーマンスをする歌手、俳優、ダンサーに提案していることでもあります。彼らが、こう考えることで「存在感」が高まるからです。

「空間と時間を自分に与える」ことで、自分を存在させる最適な選択を行なえるようになります。他者は、こうした人の存在の仕方に「普通とは違う何か」を感じるはずで

歌手や俳優に限らず、存在感を高めたいと考える人は、この秘策で自分の存在の仕方を意識的に選択していくようにするといひのです。



打合せ、商談など

対話をするときの「体の使い方」

普段の会話時に、筋緊張しない「有利な体の使い方」を意識的に実現していくことは、アガリやすい人にとって訓練の場になるでしょう。

人前で、スポーツ、ダンス、武道、音楽演奏、演技をするアスリートやパフォーマーにとっても、それぞれのパフォーマンスの向上に役立つトレーニングになります。

《話す→「自分の体の状態」に気づくようにする

人と話す際は、相手の刺激がある中で話す内容を考えるため、自分の体の使い方を意識することを忘れやすく、「自分の体について、まったく気づかなかった」という事態になるかもしれません。

目標としては、まず話す前に、「自分の体の状態」に気づくようにしていきましょう。気づくポイントは、「支持部位に自分の体重を預けているか」「息を吐いているか、その

際にお腹が動くか」「頭がいつでも動かせる状態か」です。

話す相手が目上の人の場合は、無意識に体を恐縮させないように、頭を最も高い位置に置きます。

座っているときであれば、「声をお尻や足の裏から出す」と考えるといいでしょう。

《うなずく→小刻みに何度もうなずかない》

うなずく行為は、1回行なえば、「理解した」「同意した」などの意思を相手に伝えることが出来るのですが、理解した様子を強調したいためか、小刻みに何度もうなずく人は少なくありません。私自身も以前はそうしていました。

短時間で顔を何度も動かすと、腹筋と首の筋の緊張は相当強いものになります。頭も前に出やすくなります。このため、首の負担は大きくなり、息もつめていくでしょう。

ゆっくりうなずきましょう。これは「訓練」だと思ってください。

毎回ゆっくりうなずかなければならないわけではありません。「ゆっくりできるようにしておくといい」のです。動作の速度を、場面に応じて選択・実現できるようにするのが大切です。

その際は、鼻をリーディングエッジ（導く先端。46ページ参照）にして、鼻を下に向け、

そして元に戻すようにしていきます。

小刻みにうなずくのがクセになつてゐる人は、この「うなずきのストローク」が速いので、これをゆっくり明確に行なうようにします。

息も止めないようにしましょう。お腹や首が過剰に緊張しないように、床や座面との接面部に体重を預け、そこに「足裏やお尻などの支持部位が止まっている」ことを考えながらうなずきます。

このうなずき方を練習し、実際に会話するとき、実践してみてください。「うなずいてる感じがしない」と違和感を持つかもしれませんが、あなたの意思は確実にそれで伝わります。相手はそれほど違和感を持たないはずです。

人前で自分を変化させるのは、難しいことではありません。それは、私たちが持つ「自分はこういう人である」「私はこういう人と見られている」というアイデンティティを変化させることになるからです。

「うなずく」という行為ひとつであっても、いままでのやり方で周囲の人やグループに適応してきたため、そのやり方を変える場合、「適応できるかどうか」という不安を感じやすくなります。

「うなずくときの速度」を選択できる自分になろう

うなずくときのストロークは、
「1秒間で1往復」が目安。
ここで往復とは、頭を下に向け
て元の状態に戻すまで



ただ、結果の善し悪しは、実際に変化を与えてみなければ、わかりません。いつでも元の体の使い方に戻すことはできるのですから、「試行」と考えて、これまでの習慣に変化を与えてみましょう。

《身振り手振り→早く動かさない。肩を上げない》

身振り手振りもうなずきと同じく、速くなりがちです。動かした腕や手は、いずれ止まなければなりません。止めるのにも力が必要で、勢いよく手を振れば、二重で筋緊張を強くせざるを得なくなります。

身振り手振りをするにあたっては、勢いよく動かさずに速度を少し落とし、動きを止めるときは「ビシッ」と即座に止めないようにしましょう。

また、手を振る際に肩を上げてしまう人もいます。手を振るときは、必要に応じてひじを曲げて前腕を持ち上げたり、肩関節を曲げて上腕を持ち上げたりしますが、この際に肩を上げるようにして腕全体を持ち上げてしまうのです。

ひじや肩関節を曲げる状態であっても、肩も含めて腕全体をぶら下げているのが「腕の本来の姿」です。「腕は常にぶら下げているもの」と考えましょう。

身振り手振りの「いい例」と「悪い例」

いい例

前腕を動かしても腕全体はぶら下がっている



速度を落とした身振り手振り

悪い例

肩が上がっている



勢いよく手を動かすカクカクした動き

《話すペース→「思考のペース」に無理やり合わせない

一般的に、話すペースは速くなりがちです。

話す内容を考えるスピードのほうが、息を吐き出して口やあごを動かす肉体のスピードよりも圧倒的に速くなるためです。速く話してしまう人は、思考ペースに体のペースを無理矢理合わせようとしています。

また、相手が話すペースの速い人の場合も、影響を受けやすくなります。それが自分の体のペースを超過してしまえば、呼吸が苦しくなったり、声を劣化させているでしょう。

話すときも、「自分の体のペース」に調整していきましょう。

具体的には、腹筋と首の筋の緊張が過剰にならないペースです。筋緊張が過剰に生じている感覚に気づけるようになれば、これがアラートになって、「話すペースが速すぎる」とを教えてくれるようになります。

《息継ぎ・息抜き→口から息を漏らすように吐く

息継ぎの時間が短かすぎると、呼吸時の筋群の緊張は強くならざるを得ません。「自分に時間を与える」と考え、息継ぎできる間をつくってください。

具体的には、少しゆっくりと息を吸うといいでしょう。ゆっくり吸うと、お腹が動く呼

吸になりやすいのです。なお、たくさん吸う必要はありません。

息を吸うこととともに、息を吐くことにも配慮していきます。というのは、息を十分に吐かずに、吸ってしまふ人もいるからです。

話すことは、吐く息を使う行為のため、話せば息を吐いていることになります。だから息を十分に吐いているようにも思いやすいのですが、私の指導経験では、それでも吐く息をためている人はいるのです。

こうした人は、話す内容を考えているときや、相手の話を聞いているときに、のどを絞めるようにして息をつめています。

自分が話していないときは、「のどのフタを開けよう」と考え、息を抜くようにします。時々、息継ぎの間に口から息を漏らすように吐くといいでしょう。

息を吐けると、十分かつ効率的に息を吸えるようになります。呼吸は「息を吐くこと」が大切です。



明確な

「想い」によつて

体の機能が稼働し、
結果が変わる

◎具体的な目的を意識しよう

「有利な体の使い方」を追求すればするほど、大事だと思えてくることがあります。それは、行為をする人の「想いの明確さ」「想いの強さ」です。

行為を行なう人が「何を意識するか」で、体の使い方が変わり、行為の結果が変わる事例を、私はたくさん見てきました。

体の使い方と言えば、意識すべきことは行為の具体的な目的です。

たとえば「立つ」という行為で言えば、その具体的な目的に「頭を一番高いところに位置づけること」が挙げられます。これによって、広い視野を得たり、重い頭を支えやすくなります。

私は、立つ行為の目的が、人類が直立に進化した背景にあるとも考えています。

つまり、私たちの祖先はメリットのある「頭を一番高いところに位置づける」ことを無意識ながら行なってきたことで、中腰姿勢で頭的位置も低かった類人類から、現在の直立に至ったと……。

進化の考えはともかく、ただ「立つ」と

考えるよりも、その行為の中にある具体的な目的を意識して行なっていくと、体に負担のかからない「有利な立ち方」になるのです。具体的な意識によって、体の諸機能はそれを具現化するように最適に働いてくれます。

この体の使い方から導かれる示唆を、私たちの様々なパフォーマンス活動に応用しましょう。

野球のピッチャーであれば、「バッターのバットをへし折る」ことを意識してボールを投げれば、バッターにとって「重たいボール」となるでしょう。

格闘家であれば、「相手の骨を砕くように」と意識して打撃を加えれば、実際にパワーが増し、相手はこの意識を気迫として

も感じるでしょう。

ビジネスでのプレゼンと同じです。相手の利益を考え、具体的にそのイメージを伝えることを意識するのです。

「そんなこと当たり前に行っている」と言う人もいますが、資料を準備するときにはそうだったとしても、プレゼンの現場に立つと緊張もあって、こうした想いやイメージを希薄にしてしまう人もいます。

プレゼンはショータイムです。明確な「想い」を意識して行ないましょう。

プレゼンターのあなたが、相手に貢献できる具体的なプランをその場でイメージできればできるほど、あなたの声は弾んでき

ます。

それは信頼につながる音の響きとなつて、相手に伝わるでしょう。声だけでなく、姿勢や表情にもそれらは現われるはずです。パワーポイントのスライドや紙の資料だけでは、あなた自身を100%表現したことはならず、もったいないのです。

ある活動を何度も繰り返していると、活動の当初の目的を考えなくなってしまいかもしれません。

たとえば、月例会議での実績報告などであっても、考えずにただやるのではなく、「そもそも何のためにコレをやっているのか？」を考え、その目的を常に意識しておくべきです。

この視点を持つ人と持たない人の違いは、結果の差となつて現われるでしょう。

●「想い」と「体の使い方」の両方が必要
演劇や演奏といったパフォーマンスに限らず、ビジネスの活動も、「想い」がまずあつて、そこに体がついていきます。

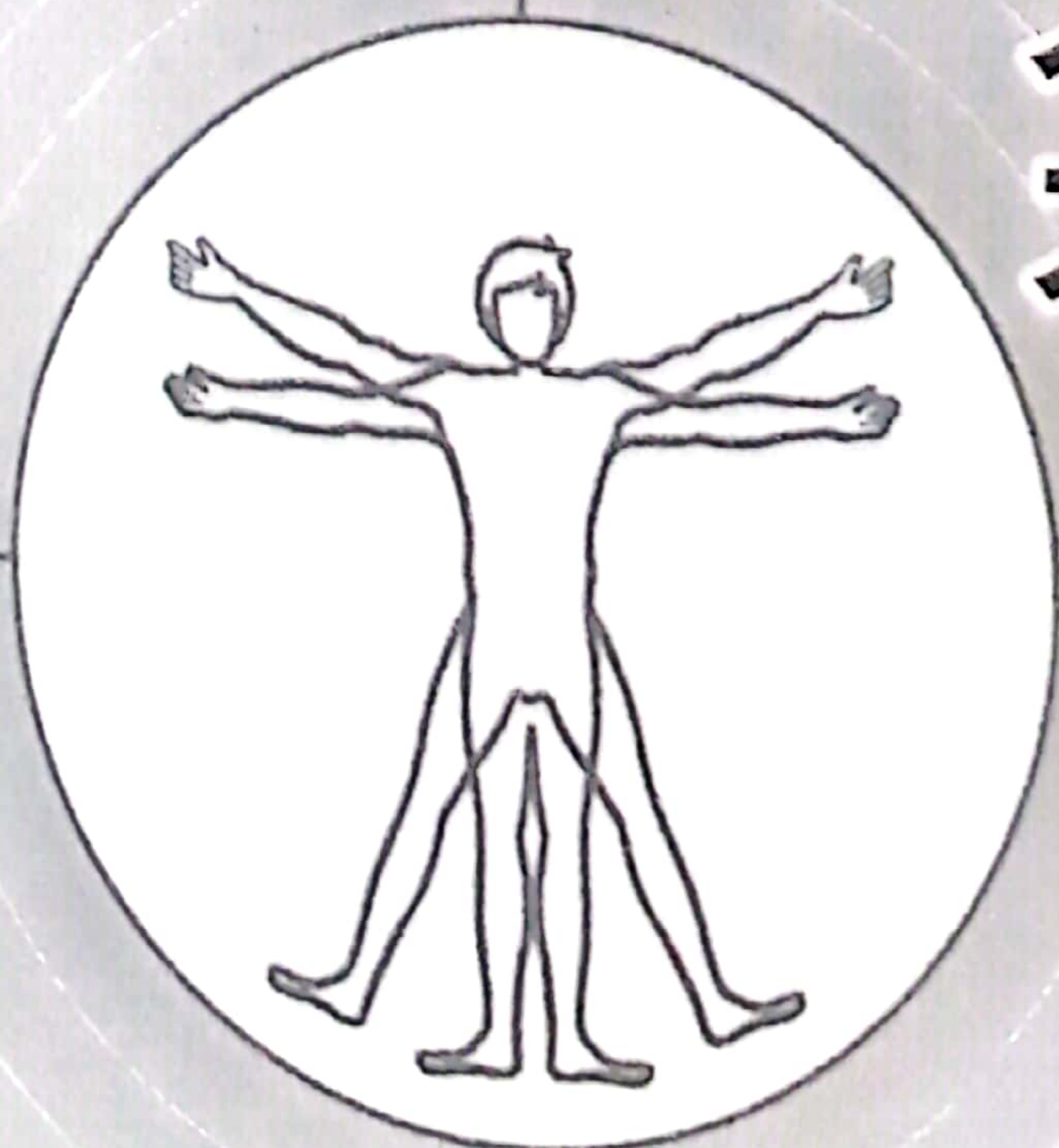
だからといって、「想いがすべてである」という精神論だけでも足りないのです。「想い」と「体の有利な使い方」の両方を意識するのです。

「体の使い方」への関心を持ち続け、自分の体の面倒を常に見られるようにしておくのが理想です。日々の生活の中で、「体の有利な使い方」を意識する訓練をしていきましょう。

第 6 章

「脳の自動プログラム」を
書き換えるエクササイズ

セルフケアで
ベースコンディショニングを整える





アレクサンダー・テクニークの 基本技術をマスターしよう

《「有利な体の使い方」を実践しやすいコンディショニングを保つ

頭を高くして骨を前立たせ、ブレイシング（59ページ参照）で「体を置く」と考え、腹筋と首の筋の余計な緊張を抜くことが、アレクサンダー・テクニークの基本です。

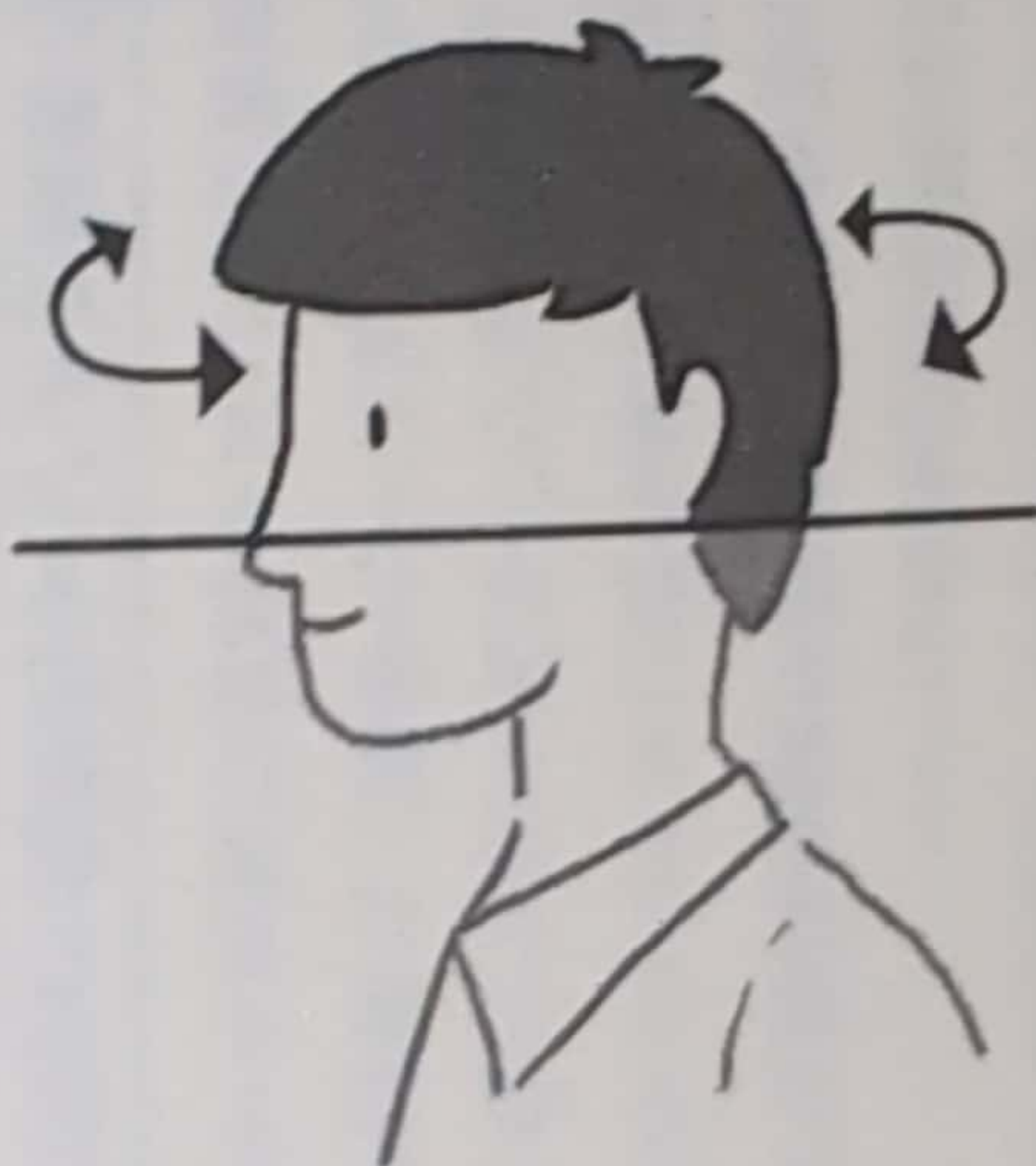
この章では、基本技術を習得していくためのエクササイズをいくつかご紹介します。このエクササイズを行なっていくことで、25ページのような「体の支え過ぎパターン」をしがちな脳の自動プログラムを書き換えていくことができ、日常生活やパフォーマンスで有利な体の使い方を実践しやすくなります。

何度も言いますが、アレクサンダー・テクニークは「意識の訓練」です。ただ、「この動きをすればいい」と何も考えずに行なっていると、不利な体の使い方に戻ってしまいますから、ここで示している「意識すること」に注意しながら行なってください。

なお、エクササイズのやり方を示した動画をインターネット上で掲載しています。それも参考にしてみてください。 <http://www.youtube.com/user/paulaokibody/>

体は正面に向けたまま、頭だけを左右に回旋させる

頬骨より上を「頭」と
考え、「頭」の部位を
動かすようにする



①首の緊張を抜く「頭回旋」

頭を回旋させる動きをして、首の筋が過剰に緊張していない状態の感覚をつかみます。

立っていても座っていてもできるので、気づいたときに行ない、動かさなくても「首を筋緊張きんきんちやうさせていない状態」にできるようになります。

やり方（立って行なう場合）

胴体以下は正面に向けたまま、顔を左右に向けるように、頭を動かします。

意識すること

- 全体重を足裏に預け、足裏が床で止まっていることを考えながら頭を動かします。

・何も考えずに行なうと、首の筋を使おうとしがちです。頬骨ほおぼねより上を「頭」と考えて、その頭を動かすようにします。

・腹筋の緊張が強くないように、息を軽く吐きながら動かすといいでしょう。

・頭回旋は数回やるだけでかまいません。時々、気づいたら行なうといいでしょう。

・歩幅を狭くして、ゆっくり歩きながら行なうのも、有効なエクササイズになります。

②体の前後バランスの適切な調整法「ヒップ・バックスイング」

体の前後バランスを適切に調整する動きです。骨盤を立たせて、体の前側の支えとなる「秘密のつえ」(54ページ参照)の感覚を得ること、股関節を緩ませることに貢献します。

やり方

立っている状態でお尻を後ろに動かし、同時に胴体を前に傾かせるようにします。そして、元の位置に戻します。

意識すること

・足裏が床で止まっていることを意識しながら、お尻を動かします。常に、足裏全体に体

「体の重心が足の下に落ちるのを防ぐことが大切」

• 背骨が丸くなるのを防ぐことが大切

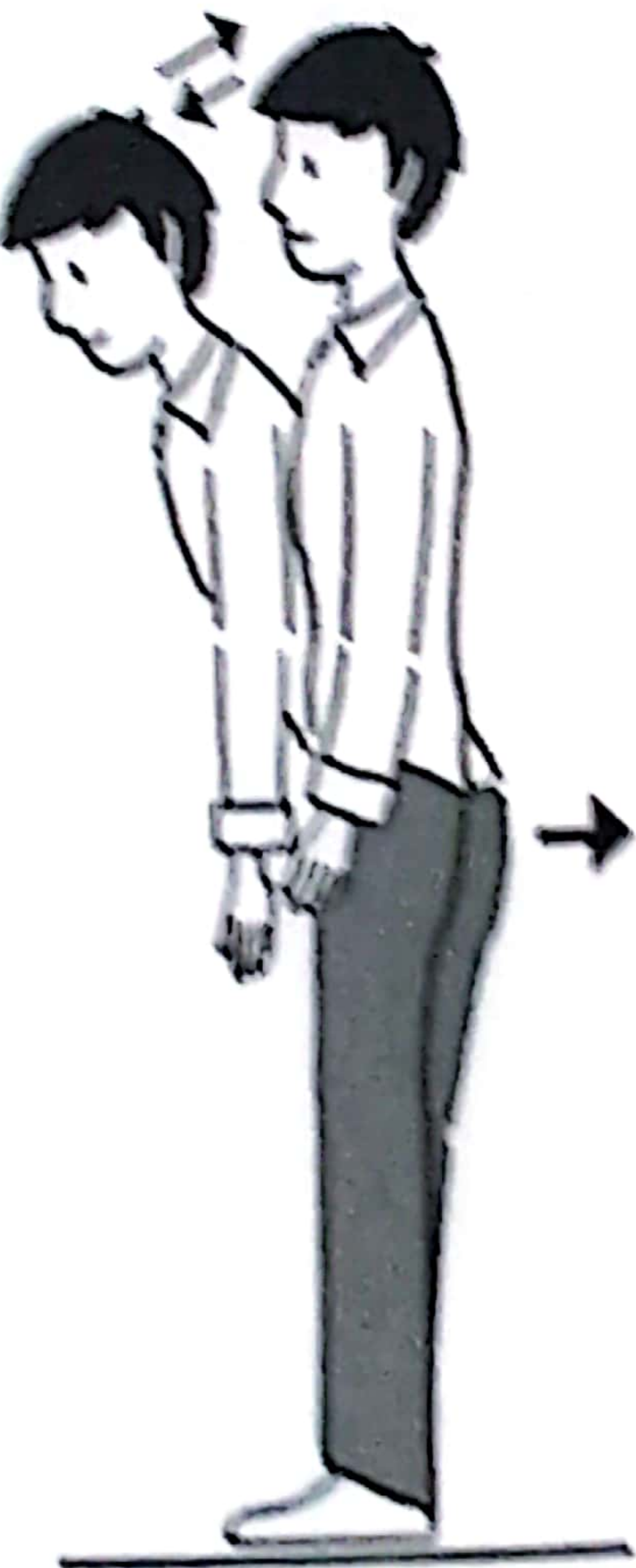
• 「体の重心が足の下に落ちるのを防ぐことが大切」

「体の重心が足の下に落ちるのを防ぐことが大切」

• 背骨が丸くなるのを防ぐことが大切

「体の重心が足の下に落ちるのを防ぐことが大切」

「体の重心が足の下に落ちるのを防ぐことが大切」



体の重心の「線」のつえ
の感覚を養い、姿勢を
整えることにも役立つ

お尻を後ろに動かして
バランスをとる

③肩の緊張を抜く「腕ぶら下げ」

このエクササイズは、腕の適切な支え方を身につけていくことに役立ちます。

肩を上げて「腕を持ってしまう」クセのある人は少なくありません（106ページ参照）。腕を使う動作を長時間継続させることから、肩の筋緊張を過剰にしてしまうのでしょう。そして、腕を使わないときにも、その筋緊張を継続させてしまっています。

このエクササイズで「腕をぶら下げる感覚」を身につけましょう。

やり方

腕を下げた状態からひじを曲げて前腕を持ち上げます。次ページ図のように前腕が床と水平くらいになる程度にします。前腕をこうした状態で、「腕全体をぶら下げる」と考えます。

意識すること

- ・手首や指などを筋緊張させないようにラクにしていけます。
- ・「腕の重さが体の前側の胸骨上端部にかかっている」と考えていきます。はじめは、こ

腕をぶら下げて
肩の緊張をほどく



腕の重さが体の前側の胸骨
上端部にかかるように考え
て腕をぶら下げる

- のような感覚が得られないかもしれませんが、続けていると実際に胸骨上端部に重さがかかる感覚を得られるようになります。
- 「頭が腕を吊り下げている」と考えて、腕の重さを支えるように頭を高い位置に保ちましょう。
- 脇に添わせた両ひじを軽く横にスライドさせてから、胴体のほうに重力で戻ってくるように腕を動かします。これで振り子のように自然に腕全体が動いて、ぶら下がっている状態かどうかを確認します。

④体を置く技術を磨く「モンキー」

膝を曲げて中腰の姿勢になり、体の前後の重さのバランスを考えていくエクササイズです。これにより、プレイング（59ページ参照）の感覚が磨かれ、「体が落ちた感覚」を知ること、体を支え過ぎて「体を持ち上げている状態」に気づきやすくなります。

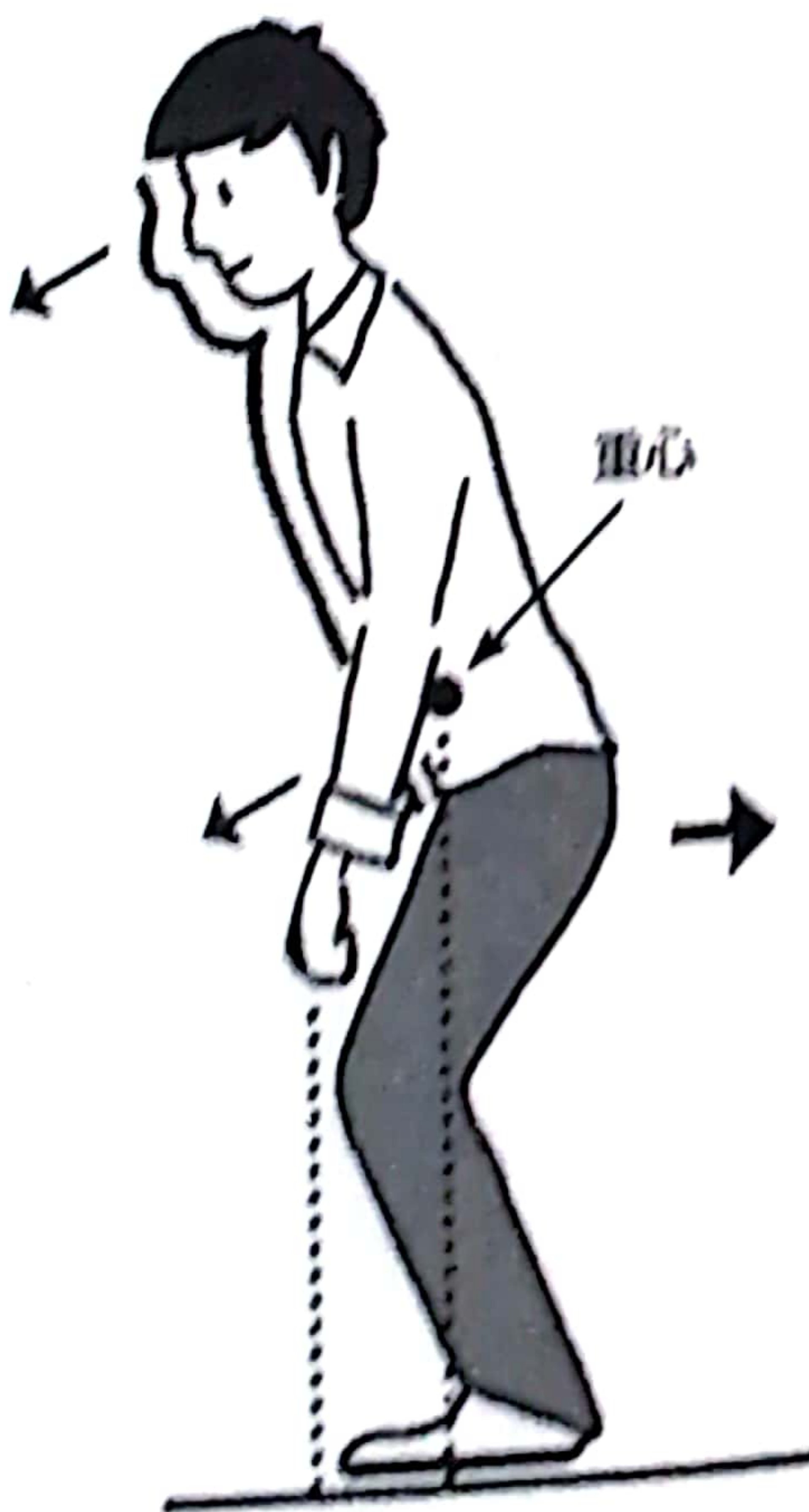
やり方

膝と股関節を曲げた中腰の状態になり、体の前後の重さがつりあった状態の感覚を得ていきます。中腰になるときに背中を丸くしないように注意します。

意識すること

- ・足裏が床で止まっていることを考えながら、お尻を後方に導き、頭と胴体の前面を前方に傾け、膝を曲げます。「腹部前面とともに前方に傾ける」と考えていくと、背骨を立たせた状態で、背中を丸めずにできます（腹部前面が股関節の動きを導きます）。
- ・あごを軽く引いて床を見ていくようにすると、首の後ろを緊張させずに済みます。
- ・中腰の状態で上半身を傾けながら、足裏全体に体重がかかるように体を導きます。腕は

中腰の姿勢になって
「体重が落ちた」感覚をつかむ



体の重心が足の甲とスネが変わるあたりにくると、足裏全体で荷重する感覚を得て、腰筋を緩ませることができる

- ・タラリと下げましょう。
- ・ふら下げた腰が足のつま先より少し前にくることが目安となります。このくらい腰が前に出ると、前に倒れそうな感覚があるかもしれませんが（普段、体を後方にしていないと、この領域にこわさを感じる）、大丈夫です。
- ・腹筋や太ももの前側の筋の緊張が緩む感覚を得ているかどうかを、呼吸したときに腹部前面が動くかどうかで確認します。また、頭を動かせる状態かどうかでも確認します。

⑤動きの中で体の重量バランスを考える「チエアーエクササイズ」

椅子から立ったり座ったりするシンプルな動きの中で、体の重量バランスを考え、最小限の筋緊張で動作を行なう感覚を身につけていくエクササイズです。

動作中に、頭、胴体、足裏、腕に加えて、呼吸にも注意を向けるため、体とその機能の多くに注意を向けていく訓練にもなります。当然、日常での立ったり座ったりする行為を、ラクで負担のないものに見直すことができます。

やり方

椅子から立ち上がり、椅子に座る動作です。

意識すること（椅子から立ち上がるとき）

- ・まず支持部位である足裏とお尻に体重を預けて座ります。
- ・上半身を、頭が足のつま先を超えて前にいくまで前傾させます。こうすると、より足裏のほうに体重がかかっていく感覚が得られます。
- ・このときに、あごを軽く引いて下を見るようにすると、体重を足裏にかけやすくなり、

最小限の緊張で「立つ」「座る」ができる感覚をつかむ

椅子から
立ち上がる

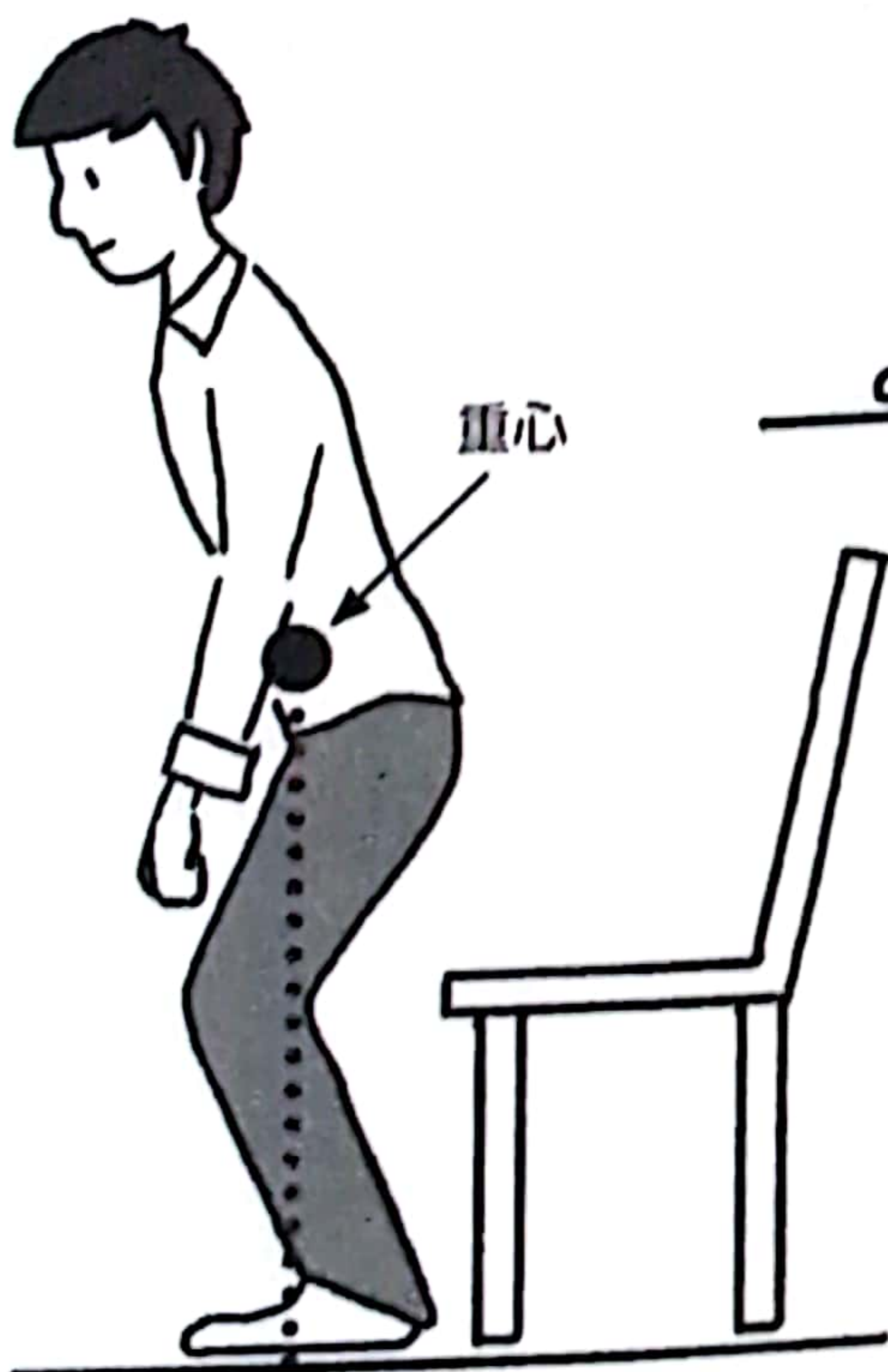
上半身の重心が足裏に
乗った状態でお尻を持ち
上げる



重心

椅子に座る

頭をつま先より前の位
置に置きながら膝を曲
げていく



立ち上がる時も座るときも上半身を前傾させるが、そのときに腹部前
面と頭の額も含めて、体の前面全体を傾けるようにすると背骨を立てた
状態にできる。腹筋と首の筋の緊張も緩めながら行なう

首を反らせて筋緊張を強くしてしまうことを避けられます。

- 足裏に体重がかかる感覚を得たら、足裏で床を踏みつけ、座面からお尻を持ち上げて立ち上がります。

- 立ち上がる際はのどにフタをせず、軽く息を吐いていくようにしましょう。腕もぶら下げている状態にし、ダラリと体の前側にぶら下がるようにします。

意識すること（椅子に座るとき）

- 足裏全体に体重を預けて立ちます。
- お尻を後ろにし、頭が足のつま先を超えて前にいくように上半身を前傾させます。
- 頭の位置がつま先よりも前にあるようにしながら、膝を曲げて上半身を下げていきます。あごを軽く引いて下を見るようにすると、足裏全体で荷重する状態を保てます。
- お尻が座面についたら上半身を起こします。
- 「のどにフタをしない」「腕をぶら下げる」ことは立つときと同じです。

⑥呼吸と声のエクササイズ「ウイスバード・アー」

体を適切に支えて、呼吸と発声の質を高めていくエクササイズです。

このエクササイズによって、「床面とのつながり」を得て、体を安定させて、「声を軽く出せる感覚」と「ラクで深い呼吸」を身につけられるようになります。

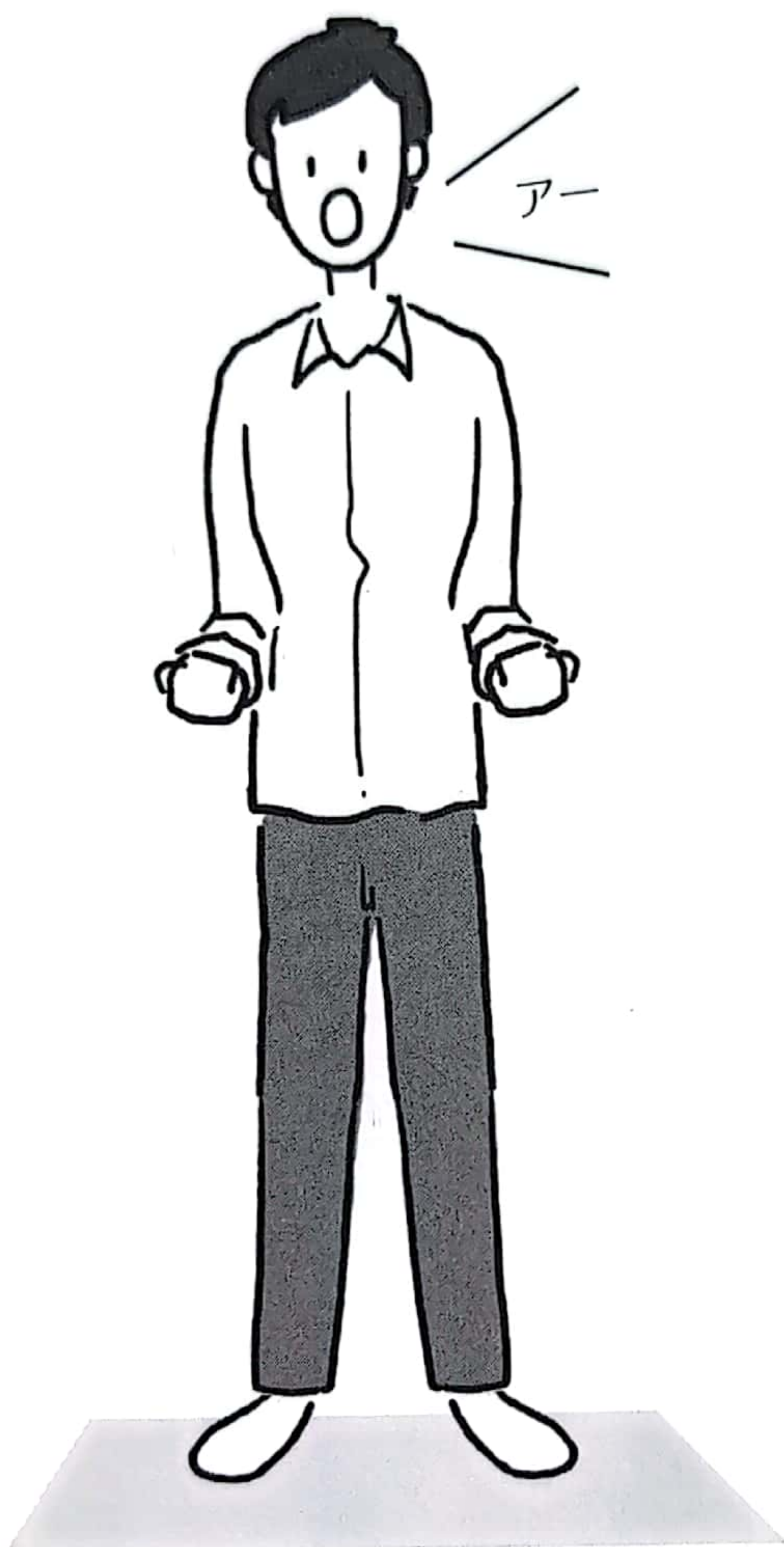
やり方

「腕ぶら下げ」（157ページ参照）の状態にし、ささやく感じで「アー」と、一定の間、継続させて発声していきます（実際は「ハー」という音となり、アの音がかすれる形で聴こえます）。

意識すること

- 全体重を足裏に預け、足裏が床で止まっていることを意識しながら、ささやく感じで「アー」を発声します。足裏から「アー」という声を出す、と意識してもいいでしょう。
- 頭を高くし、骨盤を立てる状態を続けられるように、お尻を適度に後ろに位置づけます。
- 顔の半分より上を「頭」、顔の半分より下を「あご」と考え、「頭は立てた体軸の骨に

声が軽く出せる感覚をつかむ



体重を足裏に預け、足裏が
床で止まっていると考えな
がら、ささやく感じで「アー」
と発声する

乗っている。あごを下に動かす」と考えて口を開いていきます。

- ・音の出だしはソフトにし、だんだん大きくしていくようにしましょう。息が続く限界まで発声を続けなくてもいいのですが、5秒以上は続けられるようにします。十分に息を吐くようにしていきます。
- ・発声が終わったら口を閉じ、足裏に体重を預け、時間をゆっくりとつて鼻から息を吸います。「胸に空気を入れる」などと考えなくても、肋骨ろっこつのある胸は必要に応じて動きま

すから、ここはあえて、「顔の前にある空気を吸う」と考えてもいいでしょう。

⑦なめらかな動きの感覚を知る「アドリブ太極拳」

このエクササイズは、太極拳の動きを見よう見真似で行なうものです。動き方や順番などを設けずに、すべてアドリブで行ない、動作時に、有利な体の支え方を実現していく注意の仕方と感覚を学ぶ訓練になります。また、体の様々な部位に注意を向け、自分の動きの速度や呼吸にも気づいていくなど、私たちの体を全体としてとらえていく感覚を得ることも役立ちます。

やり方

両足の間隔を肩幅くらいに広げて立ち、腕、頭、脚、胴体をゆっくり動かしていきます。息をつめず、呼吸を続けながら、動きの中で体の重さのつりあいをとみましょう。

意識すること

- ・全体重を足裏に預け、足裏が床で止まっていることを考えながら、腕をゆっくりと好きなように動かしていきます。
- ・腕が前にいく分、お尻を少し後ろにして骨盤を立て、体の前後の重量をバランスさせて

体の重量バランスを調整しながら、動く感覚をつかむ



足裏の抑止、頭と四肢の動き、呼吸と、全体に注意を向ける

- いきます。腕の動きに呼応する形で、お尻をいつでも動かせるようにしていきましょう。
- 「腕はどんな状態であつてもぶら下がつていて、胸骨上端部に重さがかかるもの」と考えながら、手やひじを動かします。
- 腹筋や首の筋に緊張を生じさせずに、かなりスローな動きを止めることなく行ないましょう。呼吸も止めずに行ないます。
- この動きに、153ページの「頭回旋」を加えていきます。ゆっくり行ないます。頭の前後の動きを加えてもいいでしょう。
- さらに、膝を曲げた状態にし、足裏を止めたまま、上半身を右に左にゆっくりと動かしたり、上半身を前に傾けたりしましょう。このとき、体のすべてが動いている状態となります。

現代人がやるべき 最低限のストレッチ

《お勧めしたい3つのストレッチ

現代人は、その生活スタイルによって特定の筋を伸ばす機会を減らしてしまい、結果、有利な体の使い方を実現しにくくなっています。

そこでお勧めしたいのが、ストレッチです。

ストレッチにもいろいろあって、あれこれやろうとすると相当な時間がかかるので、ここでは私たちが最低限やっておくといいいものを3つ紹介します。

① ハムストリングスを伸ばすストレッチ

長時間、座った状態でいると、太ももの後ろ側にあるハムストリングスの筋が伸ばされず、短くなりがちです。

ハムストリングスが短くなると、伸ばすことへの抵抗が強くなり、骨盤を立たせにくくなります。歩くときも、着地の際に膝を伸ばしにくくなって膝を曲げてしまうことになり

座る時間が長い人ほどハムストリングスを伸ばそう

ハムストリングス
の筋を 10～15
秒伸ばす

ハムストリングス



ます。座る時間が長い私たち現代人は、ハムストリングスを伸ばすストレッチを欠かさないほうがいいのです。

やり方

- ・片方の脚のかかとを椅子などの台の上に乗せて片脚立ちの状態となり、上半身をその脚のほうに曲げていきます。腹部前面ごと太もものほうに傾けていくといいでしょう。
- ・あごを軽く引きます。
- ・伸ばしていくときには、息をつめず軽く息を吐きましょう。
- ・時間としては、10～15秒くらい曲げたままストレッチします。これを左右交互に行ないましょう。

②胸部や腹部を伸ばすストレッチ

デスクワークをはじめ、手を使った作業をすると、背骨が曲がりやすくなります。

この結果、肋骨の間にある肋間筋ろっかんきんや腹筋は伸ばされません。

これらが縮こまってしまうと、背骨を立たせるときの抵抗となるほか、肋骨の動きの抵抗にもなり、ラクに息を吸えなくなってしまういます。

呼吸の質は、体の疲労だけでなく、心理面にも関係します。このストレッチをすることで「息づまった状態・気分」を解放できるように感じることでしょう。

このストレッチは上半身を反らしていくもので、立っている状態で行なうことができるのですが、十分に伸びにくいので道具を使って行なうことをお勧めします。

椅子（できればスツール）を1脚と、座布団を1枚用意します。座布団は半分に折った状態で使います。

やり方

・椅子の上に折った座布団を乗せます。その上に腰から背中中央のあたりを乗せて、体

上半身を反らして閉塞感をなくす

胸部や腹部を伸ばすと息づ
まった気分が解放されていく



を反らします。

- ・腕の重さや頭の重さを手放していきまます。
筋緊張はできるだけ取り除きましょう。
- ・10〜15秒くらいその状態にして体の前側を
伸ばしていきます。

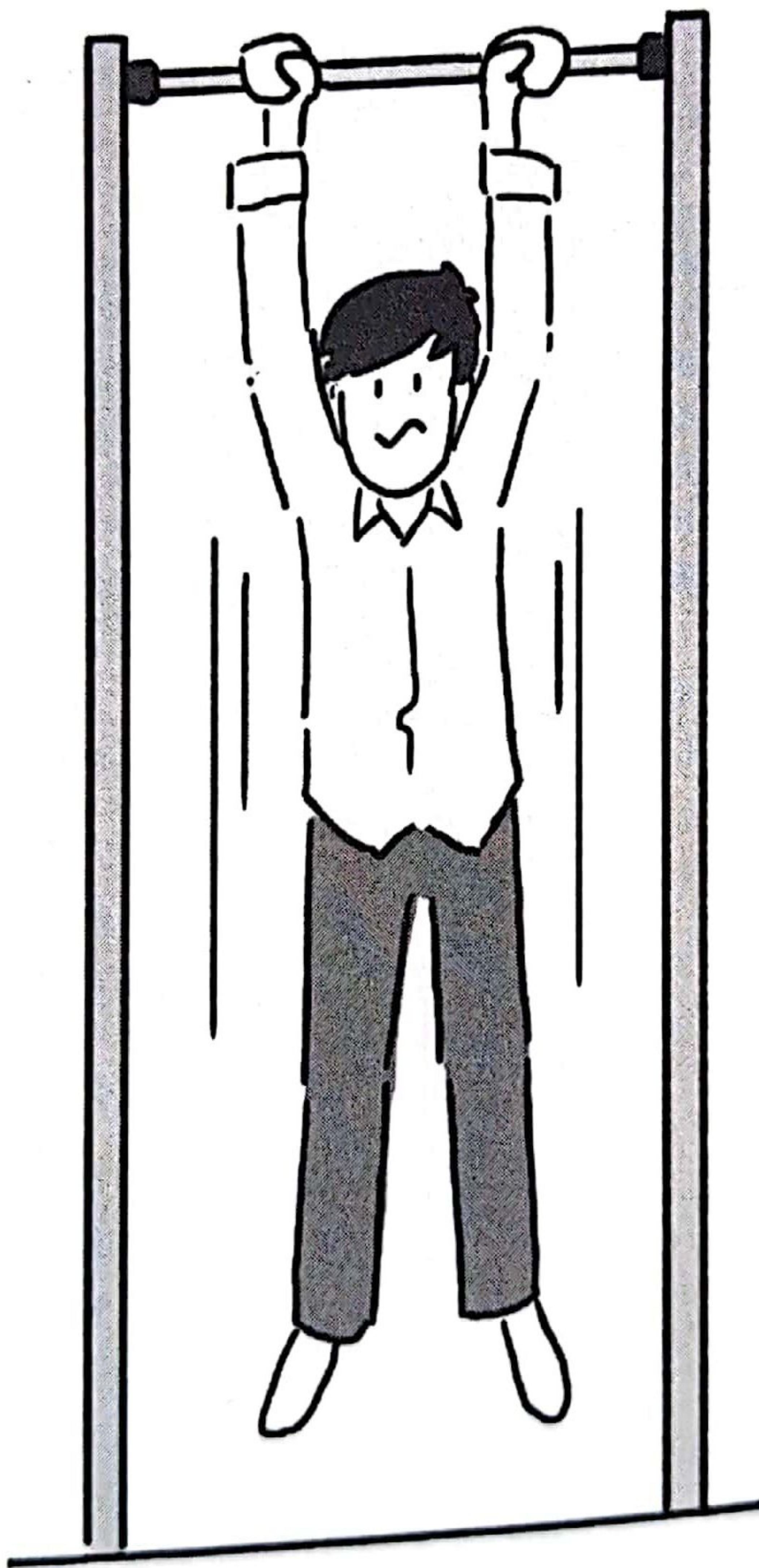
③ぶら下がリストレッチ

私たちは多くの行為で手または腕を使うた
め、肩や肩甲骨周りの筋緊張を継続させやす
く、これが肩こりの原因になっています。

このストレッチは、腕でぶら下がるという
ものです。これによって、腕の利用に關係す
る筋を伸ばすことができます。

このストレッチには器具が必要です。
フィットネスクラブの懸垂器具や公園の鉄棒
など、ぶら下がるものを利用します。

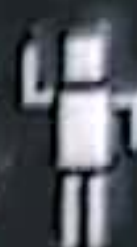
腕を利用するときに使う
筋を伸ばす



はじめのうちは 10 秒も続けられないかもしれないが、慣れてくれば長くぶら下がり続けることができる

やり方

- ・息を吐くようにして呼吸を促しながら、10〜15秒くらいぶら下がります。
- ・このストレッチには握力が必要となります。「体の前側の胸骨上端部から力を発揮する」と意識してバーを握りましょう。



セルフマッサージで体を癒す

私たちは、様々な活動を、「筋を収縮させること」で行なっています。

「有利な体の使い方」をしていけば、必要以上に筋収縮させないようにできるため、体への負担は軽減できます。しかし、それでもたくさん活動すれば、筋もこります。ここでは、事後的なケアとなる、自分だけでできるマッサージを紹介します。

ポールを使ってマッサージ

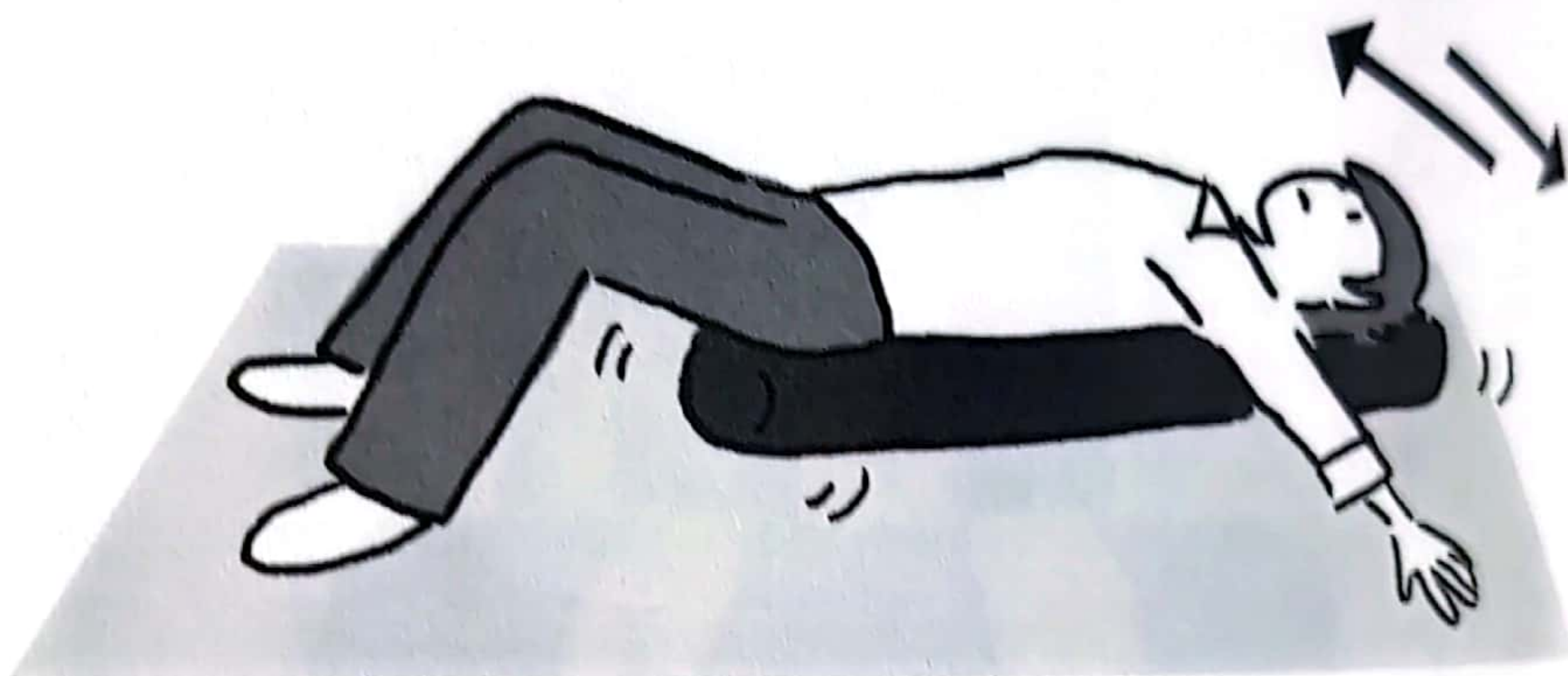
背中の筋をストレッチ用のポール（頑丈な発泡スチロールでできた、筒状の形をしているエクササイズ用品）を使ってほぐしましょう。ポールを使うと、広範囲の面で圧力がかかるので、点で押すような感覚にならない点もお勧めする理由のひとつです。

やり方

- ポールの上に仰向けになり、頭からお尻までの背面を乗せます。

ストレッチ用のボールを使って背中を伸ばす

入浴後に行なうのもお勧め



・ボールを横に転がすように、左右に体を動かします。自分の体重がボールにかかることにより、背中の筋が押されてマッサージされます。

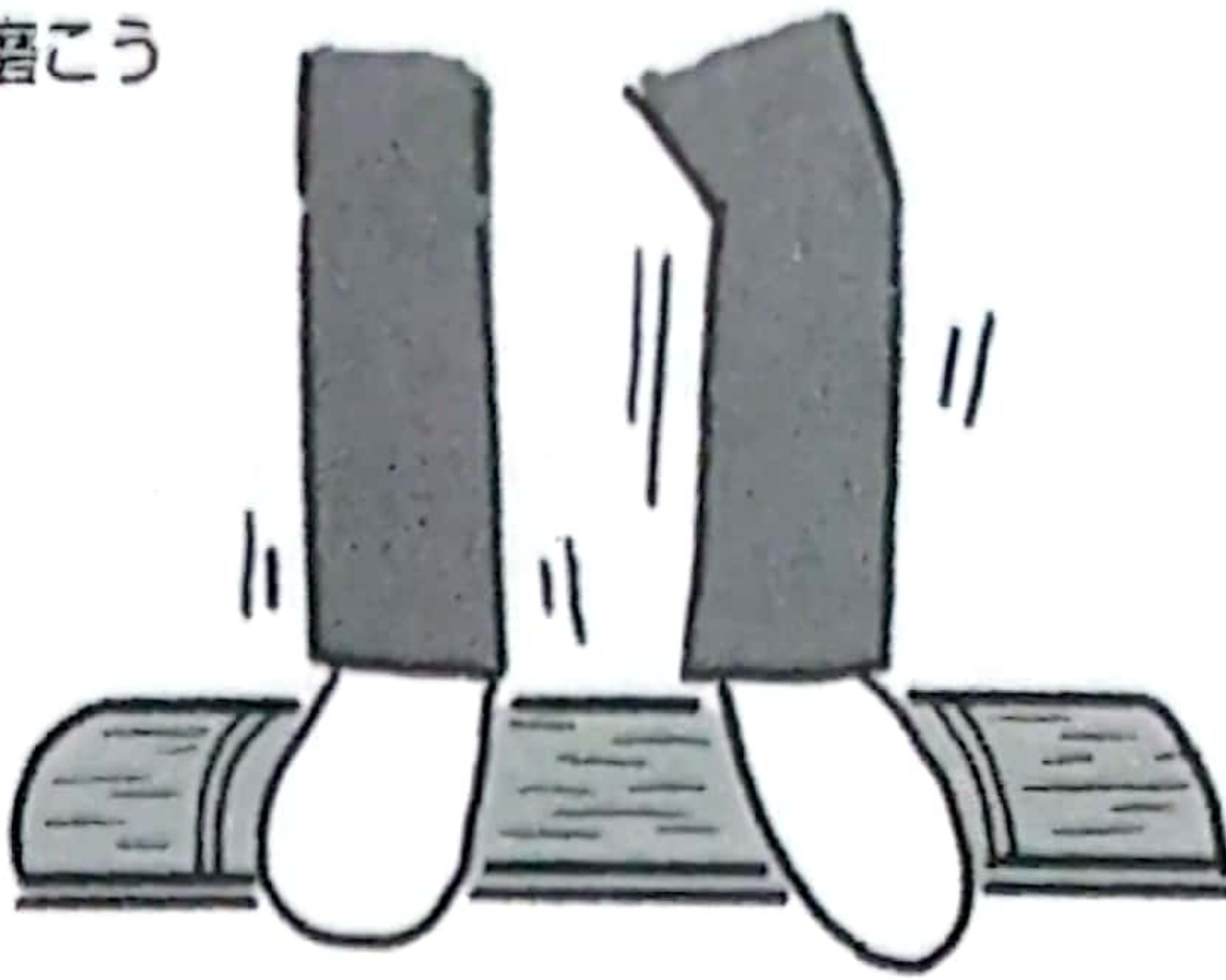
・日常生活でよく使うけれど、なかなか自分では押すことができない背骨の横や肩甲骨（けんこうこつ）周りの筋にもボールをあてていきましよう。こりが改善され、気持ちよく感じると思います。

青竹踏みを使ってマッサージ

普段、足裏への荷重がかかと寄りだと、足裏の筋（足底腱膜）そくていけんまくが伸ばされる程度が減って、筋が少し短く、硬くなってしまいます。青竹踏みでほぐしながら、足裏感覚を磨きましょう。

青竹踏みで足裏の筋を伸ばす

呼吸をしながら
°足裏感覚。を磨こう



やり方

- ・ 全体重を青竹踏みにかけることを意識して、乗リ続けたり、軽く足踏みしていきま
- す。
- ・ 青竹踏み上でバランスをとるために、体の筋緊張を強くしてしまう人がいます。息を吐くようにして呼吸を促しましょう。

寝ても疲れがとれない人にお勧めの「プレイシング就寝」

日頃から筋緊張を強くしている人は、就寝時でもその筋緊張を継続させてしまうことがあります。この状態を続けてしまうと、睡眠の質を下げてしまうので要注意です。

日中、私たちは、立っているか座っているかなどの違いはありますが、いずれにせよ体や体の部位を筋の活動で支えています。しかし、横になった状態では、私たちは体のどの部位も立てる必要はなく、体を支える必要はありません。

これは1日のサイクルの中で起こる「体の使い方のパラダイムシフト」です。日中に必要以上に筋緊張を強くしていると、そのこわばった感覚への慣れもあって、就寝時に横になってもパラダイムシフトが起こっていることに気づかなくなってしまう、体を支える活動をずっと継続させてしまうのでしょう。

このパラダイムシフトが起こっていることに気づいていきましよう。そして、就寝前、

横になった段階で、できるだけ筋緊張を取り除くようにしていきます。

就寝時の筋緊張の解放に役立つのが「プレイシング就寝」です。横になった状態で「体を置く」ようにするのです。

ポイントは「体の重さを手放す」ことです。特に、頭、腕、脚の部位にも重さがあることを考え、その重さを手放してベッドに置くようにしていきます。

《頭を置く》

- ・ベッドの上に仰向けに横になります。枕はいったん、はずします。

- ・頭の重さによって頭が横に転がるように、頭を横に倒します。電車で寝ている人は、よく頭をガクンと前や横に倒していますが、そのイメージです。頭を横に倒した状態を10〜15秒程度続けます。これを左右1回ずつ行ないましょう。

- ・倒した側と反対側の首の筋が引っ張られる感じもありますが、「引っ張られていい」と思っていてください。

- ・「顔が天井を向く状態」に戻したとき、「頭をベッドに置く」と考えていきます。2〜3kgとなる頭の重さを手放すようにしましょう。

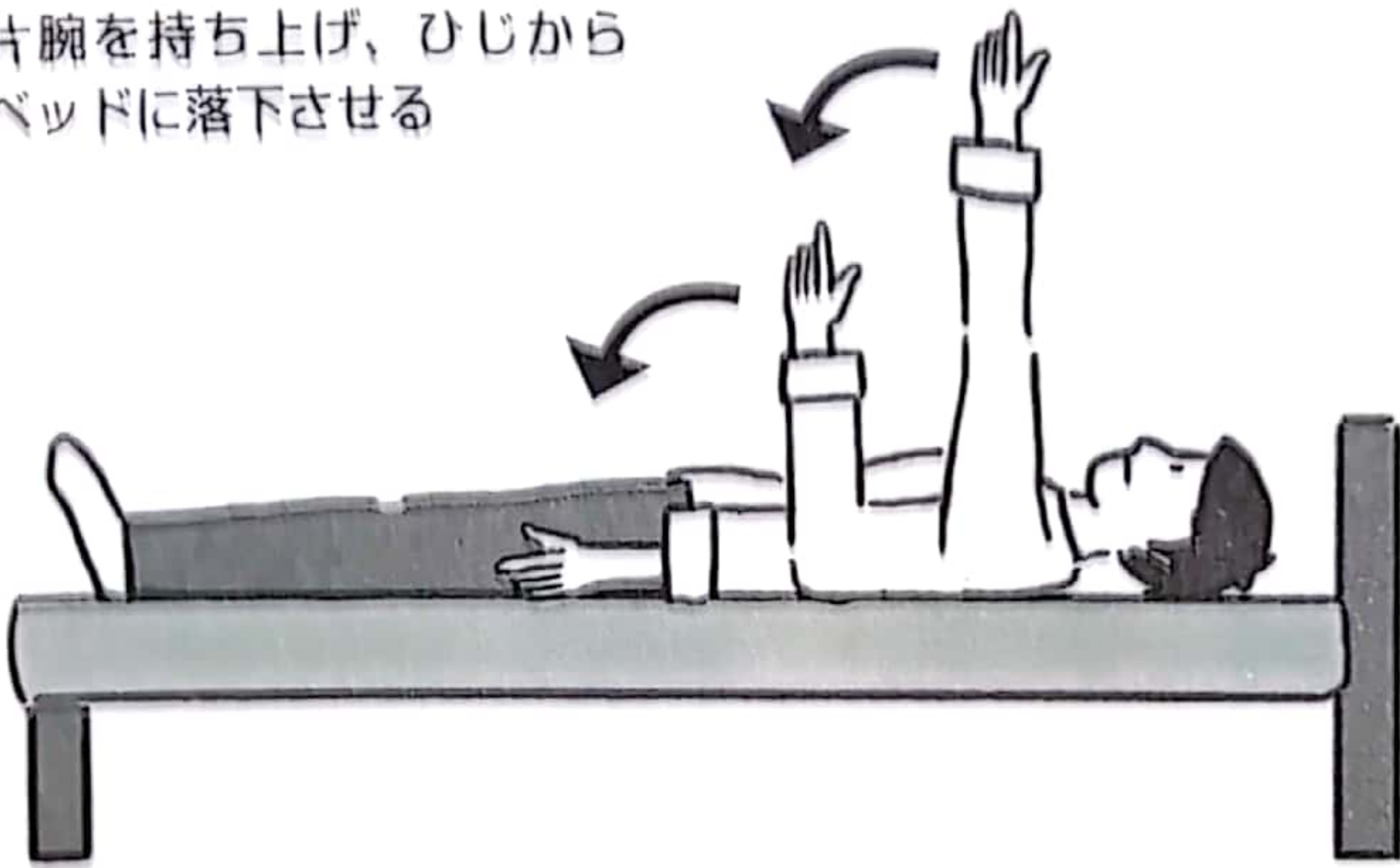
「頭」の存在を思い出し、頭の重さを手放す



電車や車の中で寝ている人（頭をガクンと前や横に倒している様子）をイメージするとい

腕を落下させて、「腕の重さ」を思い出す

片腕を持ち上げ、ひじから
ベッドに落下させる



《腕を置く》

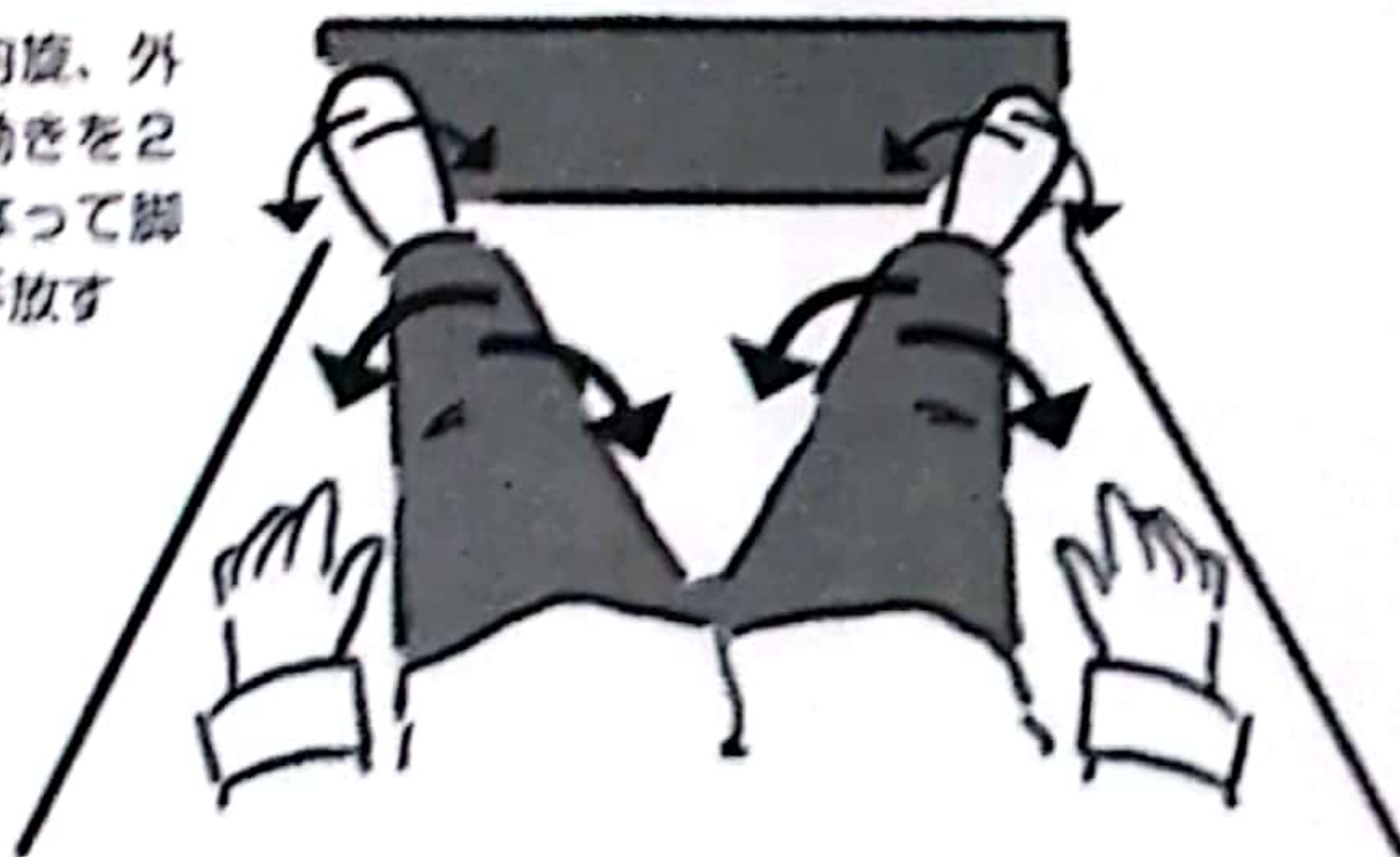
- ・寝ている状態で片腕を持ち上げて、ひじからベッドに落下させます（上図）。その後、前腕もベッドに落下させ、そのまま「腕を放置する」と考えていきます。
- ・これを左右1回ずつ行ないます。
- ・片方の腕だけで2〜3kgの重さがあります。その重さを手放すと考えましょう。

《脚を置く》

- ・脚を次ページ図のように股関節で内旋、外旋させます。足先やスネのあたりを動かすつもりで行なうといいでしょう。
- ・2〜3回やったら脚の重さを手放すように動きを止めていきます。

脚の重さを手放して、股関節を緩める

股関節で内旋、外旋させる動きを2～3回行なって脚の重さを手放す



なお、就寝中の姿勢は、側向けや横向き、うつぶせ姿勢でもかまいません。様々な姿勢で寝ることができると、一定の姿勢で固まることを避けられます。

子どもの寝方をイメージしましょう。子どもは、頭も含めた体のすべての重さを手放して、ぐでーんと横たわり、自由に動き回って様々な姿勢で寝ています。

これは見るからに気持ちよさそうで、私たち大人にとって「理想の姿」と言えます。



腰をラクにする

「セミスーパイン」

《慢性的な腰痛を感じる人にお勧め》

「セミスーパイン」とは、膝を立てた形で仰向けになって休むリラクゼーション法です。これを行うことで、脚を伸ばして仰向けになる姿勢よりも、背中の筋を適度に伸ばした状態で緩めていくことができます。

背中の腰と首の部分の筋が適度に伸ばされます。これらの筋も日頃は縮こまりやすいところであり、適度に伸ばして緩めることで、その後にすっきりする感じを得やすいでしょう。

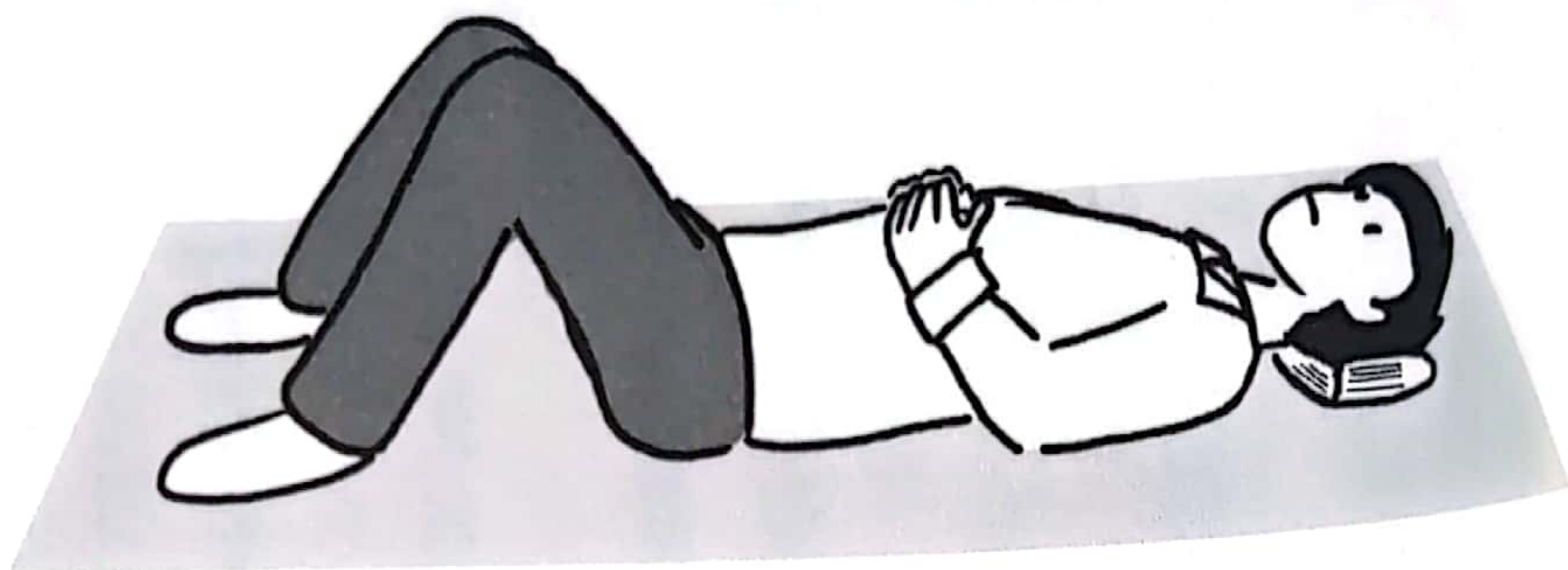
特に、腰に慢性的な痛みを感じる人にお勧めです。

やり方

- ・親指の幅程度の厚さの本を置き、その上に頭を乗せます。膝を立てた形で仰向けになります。ひじを少し横に広げて、手はお腹の上に乗せます。

背中の中の筋緊張を緩めて腰をラクにする「セミスーパイン」

「足裏が床面に摩擦で止まっているから、膝を立てていられる」と考えると、脚と背中の中の筋緊張を緩ませやすい



- ・「足裏が床面に摩擦で止まっているから、膝を立てていられる」と考えていきましよう。床がフローリングであれば裸足でやるなど、足裏と床面の摩擦が効く状態にしましょう。
- ・頭の重さをはじめ、体の重さを手放すことを考えましよう。この状態で5〜10分、休めます。
- ・ヒーリング音楽を聴きながらやるとリラックス効果が高まります。



COLUMN

「頼れる感覚」と 「頼れない感覚」は どうやって 見分けるか

●客観的な基準で評価できるかどうか

本書で「有利な姿勢の実現方法」などを説明する中で、「太ももの前側に体重がかかる」「足裏全体に圧力を感じる」といった表現をしましたが、これは「感覚」の表現です。

私たちが「有利な体の使い方」を実現するにあたっては、こうした「感覚」または「感覚情報」を用いる必要があるのです。

ここでひとつ留意したいのは、感覚情報には、「頼れるもの」と「頼れないもの」があるということです。

重要なのは、その違いを見分けることにあります。具体的には、「客観的な基準で評価した感覚であるかないか」で見分けます。

「頼れる感覚」には、客観的な基準があります。

たとえば、「太ももの前側に体重がかかる」という感覚には、胴体から上にある体の重さが、「太ももの前側にかかっているのか、後ろ側にかかっているのか」という基準があります。

これは、「前か後ろか」という単純なも

のではありませんが、ひとつの客観的な基準です。客観的な基準を持つ感覚であれば、私たちは適切な状態を再現しやすくなります。

「頼れない感覚」というのは、客観的な基準のないものです。

たとえば、「真っすぐ立っている感覚」「いつもの自分の立つときの感覚」というものがあります。これらも私たちが日常で得る感覚ではありますが、その評価には客観的な基準がありません。

「真っすぐ立っている感覚」は、「何をもつて真っすぐか」という基準がなく、漠然と「真っすぐ」と評価しているにすぎません。「いつもの自分の立つときの感覚」も、多くの人はそれを「正しい」と勝手に評価し

ているだけで、客観的な基準ではありません。

このため、ある人が「真っすぐの感覚」で立ったとしても、後ろに少し倒れる状態になっているケースはあり得るのです。私のレッスンでは、こうした人をよく見かけます。

●改善につながらない人は基準を見直す

漠然とした感覚に頼って姿勢や動作をしていると、たとえば、心理的プレッシャーの有無や体重変化、体型変化、体調などの状況変化があると、姿勢や動作が狂いやすくなります。

いままでの自分の「真っすぐの感覚」「立つ感覚」でうまくいっていたものが、

あるときを境に「しっくりこない」と感じる場合も出てくるでしょう。

そのように感じた人が、「自分の姿勢を良好な状態に導こう」と考えたとしても、適切な状態を実現するのは困難です。こうした人は、姿勢を是正しようとしても迷走を続けてしまうかもしれません。

多くの人は、こうした「頼れない感覚」に、無意識に依存しています。

このため不利な体の使い方に陥りやすく、かつ、そこから抜け出せなくなってしまうのです。

これは、姿勢をはじめとした「体の使い方」を見直すときの難しさの要因になっています。

本書では、客観的な基準のある「頼れる

感覚」を示すようにしました。このため、体の使い方がコンディションなどによって狂いにくく、「有利な体の使い方」を実現しやすくなっています。

客観的な基準のある「頼れる感覚」を知っていることは、特に、競技選手や演奏家など、自分の感覚を頼りにしている人にとって、安定したパフォーマンスにつながる有効な目安となります。

成績や結果が安定しないことで悩んでいる人は、「自分の感覚に客観的な基準があるのかどうか」を再検証し、「頼れる感覚」を把握しておくといいいでしょう。

おわりに

欠けている「1ピース」を意識すれば

あなたは「真の健康」を手に行うことができる！

人が「健康でいる」ために意識するべき大切な要素が3つあります。

ひとつが「食」です。すでに、読者のみなさんも気にしているのではないのでしょうか。

現代は飽食の時代で、好きなものを好きなだけ食べられるようになりましたが、それゆえに、何を、どれだけ食べるかを考えないと、体に問題が生じるようになってしまいました。私たちは「自己制限が必要な時代」を生きていることになります。

もうひとつは「考え」です。道徳や思想、信条と言ってもいいでしょう。

人をだますことや、危害を加えること、人をおとしめることばかり考えていては、精神的に穏やかにはなれません。この状態にあるだけでも「不健康」だと言えますが、体にも

痛みや病気が生じやすくなります。

一方、成し遂げたいことが明確にあり、それをすることに喜びを感じて集中しているとき、体の状態はよくなっています。風邪もひきにくいはずです。

言わずもがなですが、「病は気から」。気力をもたらすのは、私たちの「考え」です。それが善良で強く願えるものであれば、より健やかに過ごすことができます。

そして、最後のひとつが、本書で述べた「体の使い方」です。

他の2つの要素に比べると、少し次元が低く、健康にとってそれほど大切なことではないように思えるかもしれませんが、しかし、「食」や「考え」だけでは、どうにも解決できないことが、実際にはたくさんあります。

たとえば、腰痛や肩こりは、食生活を見直したからといって治るでしょうか？ 改善する可能性は否定しませんが、少し遠回りなアプローチとなるでしょう。

また、ただだけ善良な考えや高尚な信条を持っていたとしても、体の痛みを解放するのは容易ではありません。痛みから注意をそらすことはできても、原因はなくせません。

体の慢性的な痛みは、その人の気力を少しずつ奪っていきますから、結果として善良で高尚な考えも萎えてしまうかもしれません。

「体の使い方」は、体の慢性的な不調の原因となるものです。その使い方をよくすることで、心身の様々な不調を改善できます。健康にとって欠かすべきものではないのです。

多くの人は、健康でありたいと思つて「食」に目を向け、健全でありたいと思つて「考え」をよりよいものにしようと努めています。しかし、この「体の使い方」という「ひとつのピース」が欠けているために、真の健康に至っていないように見えます。

私も以前はそうでした。何かをやってみても満たされる状態にならず、やり方が足りないと考えて過度に固執してみたり、別のことをやり始めたり……。「迷走」という言葉がぴったりでした。しかし、「体の使い方」に目を向けて1ピースを補った結果、迷走状態から脱することができたのです。

「食」や「考え」に加えて、ぜひ「体の使い方」も「自分で面倒をみるもの」として考え、実践してみてください。

筋緊張を過剰にすることが体の負担となり、私たちの動作や機能を制限していることは本書で述べたとおりです。この筋緊張の状態を引き寄せるのは他でもない自分ですから、私たちは自ら体に害を与えていることになります。過剰な筋緊張は、自分を乱暴に扱うようなものなのです。

人間関係や仕事は大事です。しかし、同時に「自分」も大切なのです。周りに配慮するように、あなた自身にも配慮しましょう。そして、「乱暴に」ではなく、自分の体を「丁寧」に扱いましょう。その恩恵はきつと得られるはずです。

本書によって、多くの人が自分の「体の使い方」を配慮するようになって、パフォーマンスや生活の質が向上したり、心身ともに健康になることを願っています。

この本の執筆を終えるにあたって、以下の方々に感謝の意を表します。

アレクサンダー・テクニーク創始者のF・M・アレクサンダーには敬意を表します。彼の洞察と探求は、私たちの人生の質を向上させるものでした。

アレクサンダー・テクニーク教師の先輩方。アレクサンダーの発見を洗練させながら、

先達方が現在まで伝承してきてくれたからこそ、この技術は100年の歴史があります。

日本実業出版社のみなさん。本書の出版にあたり、私を見出し、様々なサポートをしてくれました。

私のレッスンを受けているクライアントの方々。体の使い方を私とともに研鑽^{けんくわん}している指導者養成コースの方々。みなさんのフィードバックがなければ、体の使い方の効果的なアプローチをまとめることはできませんでした。

最後に、「幼児の自然な体の使い方」を教えてくれた5歳の息子と、いつもそばで支えてくれる妻に、心からの感謝を捧げます。

推 薦 図 書

- 『トートラ 人体の構造と機能』G. J. トートラ、B. デリックソン（桑木共之、黒澤美枝子、高橋研一、細谷安彦監修・訳）丸善出版
- 『解剖学講義』伊藤隆 南山堂
- 『筋骨格系のキネシオロジー』D A. ニューマン（嶋田智明訳）医歯薬出版
- 『カパンディ 関節の生理学』A. I. カパンディ（嶋田智明訳）医歯薬出版
- 『基礎運動学』中村隆一、齋藤宏、長崎浩 医歯薬出版
- 『多関節運動学入門』山下謙智、伊東太郎、東隆史、徳原康彦 ナップ
- 『姿勢の脳・神経科学 —その基礎から臨床まで』
大築立志、鈴木三央、柳原大ほか 市村出版
- 『筋:機能とテスト —姿勢と痛み』ケンダル、マクレアリー、プロバンス（栢森良二訳）
西村書店
- 『運動連鎖〜リンクする身体』嶋田智明、大峰三郎ほか 文光堂
- 『機能的運動療法』S. クラインフォーゲルバッハ（野澤絵奈訳）丸善出版
- 『アリストテレス全集9』アリストテレス（島崎三郎訳）岩波書店
- 『介助にいかすバイオメカニクス』
勝平純司、山本澄子、江原義弘、櫻井愛子、関川伸哉 医学書院
- 『脳のなかの身体 認知運動療法の挑戦』宮本省三 講談社
- 『身体運動学 知覚・認知からのメッセージ』樋口貴広、森岡周 三輪書店
- 『筋と筋力の科学① 重力と闘う筋』石井直方 山海堂
- 『「腰痛持ち」をやめる本』松平浩 マキノ出版
- 『一流選手の動きはなぜ美しいのか』小田伸午 角川学芸出版
- 『動きが心をつくる 身体心理学への招待』春木豊 講談社
- 『足力』阿久根英昭 スキージャーナル
- 『足の裏は語る』平沢弥一郎 筑摩書房
- 『からだは嘘をつかない』A・ローエン（国永史子訳）春秋社
- 『Understanding & Controlling Stuttering』
Parry WD : National Stuttering Association
- 『The Use of the self』Alexander FM : Orion books
- 『ひとりでできるアレクサンダー・テクニーク —心身の不必要な緊張をやめるために』
J・チャンス（片桐ユズル訳）誠信書房
- 『能力を出しきるからだの使い方 アレクサンダー・テクニーク入門』
S・バーカー（北山耕平訳、片桐ユズル監修）ビイング・ネット・プレス
- 『アレクサンダー・テクニーク 姿勢が変わる・からだが変わる・生き方が変わる』
W・バーロウ（伊藤博訳）誠信書房
- 『図解アレクサンダー・テクニーク』G・マクドナルド（片桐ユズル監訳）産調出版

青木紀和 (あおき のりかず)

1973年生まれ。東京都出身。University of California, Santa Barbara 卒。アレクサンダー・テクニーク教師。身技パーソナルコーチ。日本アレクサンダー・テクニーク協会(JATS)会員。ポール青木(Paul Aoki)としても活動。

大手自動車会社のマーケティング関連部署で10年間勤務したのち、長年の頭痛がアレクサンダー・テクニーク(AT)で改善したことをきっかけに、働きながらAT教師資格を取得。2010年に独立し、恵比寿(東京都)に教室「身技レッスン」を開設。個人レッスンを中心に年間300人以上に触れて姿勢や動作を直接指導。ATを洗練させた独自の指導理論である「プレイシング・メソッド」を基に、プロの音楽家や俳優、ダンサーのパフォーマンス向上や故障の改善、一般の人の体の慢性的な痛みや故障の改善に貢献している。雑誌への掲載多数。昭和女子大学オープンカレッジ講師、(株)ラッシュジャパンのスパ施術者研修トレーナー、富川ギター教室特別講師などを務める。

(ホームページ)

<http://www.alexlesson.com>

(YouTubeチャンネル)

<https://www.youtube.com/user/paulaokibody>

(Facebookページ)

<https://www.facebook.com/alexanderlesson>

こころ からだ ふ ちょう かいしょう

心と体の不調を解消する

アレクサンダー・テクニーク入門 にゅうもん

2014年 12月 20日 初版発行

2015年 7月 20日 第2刷発行

著 者 青木紀和 ©N.Aoki 2014

発行者 吉田啓二

発行所 株式会社日本実業出版社

編集部 ☎03-3814-5651

営業部 ☎03-3814-5161

東京都文京区本郷3-2-12 〒113-0033
大阪市北区西天満6-8-1 〒530-0047

振替 00170-1-25349
<http://www.njg.co.jp/>

印刷／三省堂印刷 製本／若林製本

この本の内容についてのお問合せは、書面かFAX (03-3818-2723) にてお願い致します。
落丁・乱丁本は、送料小社負担にて、お取り替え致します。

ISBN 978-4-534-05242-1 Printed in JAPAN